EMILE COUE

„Nu voința, ci imaginația ne pune în mişcare"

STĂPÂNIREA DE SINE

SĂNĂTATEA PRIN AUTOSUGESTIE CONŞTIENTĂ

ÎN ROMÂNEŞTE DE M.C.
DUPA A 149 EDIȚIE
FRANCEZA CU AUTORIZAȚIA AUTORULUI

INTRODUCERE
DE D.V. BARNOSCHI

MEMBRU IN SOCIETATEA LORENA DE PSIHOLOGIE APLICATĂ
A 4-a MIE

CULTURA ROMÂNEASCĂ
Institut de editură, arte grafice şi confec. din hârtie
BUCUREŞTI STRADA PITAGORA, 18
1927

„Stăpânirea de sine" a lui Coue este răspândită în Anglia şi Jamerica mai ales; apoi in Franța şi Germania, în sute de mii de exemplare. Ce/e mai principale oraşe din lume au Institute Coue, ridicate la rang de institut/uni filantropice, Sa noi însă, couâismul este atât de puțin cunoscut, încât abea după multă propagandă prir, reviste şi ziare şi după aproape un an de zadarnice demersuri, am reuşit să găsesc un editor

,,Cultura Românească", va fi răsplătită prin mulțumirea miilor de suferinzi ce-şi vor găsi vindecarea în această broşură.

D. V. B

INTRODUCERE *).

„Omul este ceea ce gândeşte" (Pascal după Psalmul David).

Gândind într-un anumit fel, aşa cum arată Coue, omul poate să-şi păstreze sănătatea ameninţată, sau să o redobândească, complet mai întotdeauna, dar fără excepţie să şi-o îmbunătăţească măcar ; poate să-şi mărească considerabil spiritul de iniţiativă: poate să se vindece de obsesiuni primejdioase, să reziste probabil chiar unui raptus anxiefcas; poate să-şi dezvolte încrederea în sine poate scăpa chiar de acel îngrozitor cancer al personalităţi, timiditatea; poate să dea puterii sale de muncă proporţii pe care nici nu le-a visat vreodată; din trist poate deveni vesel; din descurajat, plin de speranţe; din leneş, harnic; din mediocru, capabil; din nenorocit, fericit......şi din fată. băiat! întrerupe desigur, cu cochetăria scepticismului, raţionalistul atotştiutor; adăugând încă, în ironie; şi toate aceste minuni le poate omul, numai repetând seara şi dimineaţa: **„din zi în zi sunt tot mai bine şi din toate punctele de vedere”**.
Adevărat descântec!,.. Farmece!..

Şi cu toate acestea, lucrul este chiar aşa, cu o singură mică, dar esenţială condiţiune: Gândul cu care spui formula, credinţa ce pui în ea, să fie de natura a provoca sugestiile urmărite. Atât; ba mai este încă ceva formula deşi generală, deşi prezentata de Coue ca suficientă în toate cazurile, în orice fel de rău fizic sau moral, totuşi trebuie ajutată de suggestii speciale, în, împrejurări mai grele, sau când este necesară o anumită vindecare grabnică şi chiar cu preţul neglijării stării generale. De altfel Coue însuşi a practicat şi a propovăduiţi suggestia specializată paralel cu aceia a formulei generale.

Acei care au copilăreasca şi prosteasca pretenţie de a nu admite decât numai ceia ce cade sub modestele noastre simţuri şi intră în îngusta inteligenţă omenească, formează împreună cu idioţii, categoria pe care Coue şi după el Baudouin [1] o declară cu totul incapabilă de a putea vedea binefacerile autosugestiei conştientă. Intr-adevăr, aceşti autori spun că nu poate fi şi nu-i nici o deosebire între acel care nu poate înţelege frazele ce le aude şi acel care nu consimte să le înţeleagă.

Coue', înţelegând primejdia raţionalismului într-un domeniu atât de nebulos încă, cum este ştiinţa sufletului, nu dă mai nici un fel de explicaţii şi declară că nici n-ar putea da; de la început însă, loveşte lovitură de măciucă cu fapte precise şi elocvente. Indiferent de calitatea bolnavului ce-i stătea în faţă, om simplu, cultivat, sau civilizat, înainte deoarece convorbire sub numele de experienţă premergătoare tratamentului, îl făcea să facă... o minune. Să cadă din picioare fără voie, să nu poată să-şi descleşteze degetele să nu poată ridica de pe masă un creion, sau propria lui mână, în dispreţul, celei mai tari sforţări de voinţă.

Astfel, acel care a voit să ridice creionul şi nu a putut, numai fiindcă în prealabil şi-a pus (sau i s-a pus) in minte ideia că acel creion cântăreşte o sută de kg, este un om convins că avem în noi o putere superioară voinţei şi înţelegerii noastre, şi că ea ne conduce.

*Acest mic studiu nu este necesar de cât acelor cari nu voiesc să încerce „metoda" pe încredere în faima de care se bucură, şi nici nu sunt destul de pregătiţi ca să-i vadă temeiurile ştiinţifice sub formulele ei simple ca jocurile de copii.

Acest pas făcut, omul cuminte şi cu adevărat înțelept devine modest şi primeşte cu bună voință explicațiile şi sfaturile ce i se dau. Ba încă şi acel cu care experiența n'a reuşit dar a văzut sau ceteşte, că a reuşit cu alții, cade pe gânduri şi admite că nu strică să creadă şi unele lucruri pe care nu le pricepe. Insă omul superb, acel care nu consimte să înțeleagă, ceia ce contrazice filozofia ce şi-a permis să-şi facă asupra vieții, va găsi fenomenului o explicație idioată, pentru al reduce dacă nu chiar la o simplă scamatorie, dar la ceva fără importanță, fiindcă ceia ce se clăfieşte pe el este mai puțin pipăibil decât experiența însăşi.

Omul cuminte îşi, zice aşa: dacă în urma suggestiei (pe care ți-o faci singur, sau ți-o face un altul, fie şi prin hipnotlzare este tot una) că un creion cântăreşte o sută de kgr., întreaga ta ființă, fizică şi psihică, se comportă față de creion ca şi cum într'ade-văr ar avea 100 de kg, de ce să nu admit că orice altă suggestie, poate schimba tot atât de radical—şi de ce nu   şi mai mult încă? -   funcțiunea organelor si atitudinea sistemului nervos? De ce să nu admit că ideia că sânt (adică suggestia),bolnav de ficat, va face muşchii, vinele, arterele şi nervii din regiunea acelui organ, să funcționeze ca la omul bolnav ? De ce să nu admit că ideia, ideia sinceră, credința (adică suggestia) că ficatul meu bolnav funcționează în fiecare zi tot mai bine, poate determina o reală mai bună funcțiune a acestui organ. Am văzat doar că subt influența unei idei, muşchii unui atlet nu pot ridica un creion, cu toată sforțarea sărmanului voinic.

Şi gândul celui mpresronat de «experiențle premergătoare» se duce la alte minimi văzute_ sau auzite. La descântece şi farmece cu efecte precise. La faimoase experiențe ştiințifice ca aceia a profesorilor Rapin Banjour, făcută într'o clinică şi în prezența studeților (o femeie este suggestionață sa nască dată ftxă şi fără dureri)..

Un fakir (om ca toți oamenii de biceiu slăbănog la trup) se aşează cu capul pe un scaun şi cu picioarele pe un altul. I se pune pe pâtece o scândură, pe care se sue şi stă în echilibru un călăreț cu cal cu tot. O bară de fier s-ar îndoi, dar omul acesta de carne şi oase nu se îndoae. Ori rezisteața fizică a oaselor, ligamentelor şi tendoanelor, expermentată în laborator, se dovedeşte inferioară grutății pe care totuşi o suportă fakirul. Explicația nu-i decât una, sau măcar această întrebare se impune: Nu cumva este în om o putere superioară materiei, căreia îi comandâ, o transformă şi care scapă controlului ei ? Şi atunci, de ce să nu admitem că aceiaşi putere poate în anumite, condițiuni, să redea elasticitatea unor muşchi de 30 de ani paralizați.
Sau: unii reuşesc, prin autosuggestte sau heterosugestie, să aibă, instantaneu, în oricare parte a corpuluii, la alegere, o hemoragie. Atunci, trebuie admis că acelaşi putere misterioasă subt influența altei suggestiii poate "să provoace o îngrămădire de sânge în orice organ, pentru vindecarea sau îmbolnăvirea lui.[2])

... Şi gândul celui impresionat de «experiențele premergătoare», dacă este un credincios, i se mai aduce şi la cuvântul lui Dumnezeu, că prin credintă te-vei mântui, că prin credintă se mută din loc munții...

Unii nu îndrăznesc să cedeze evidenței că în om este o misterioasă putere superioară materiei şi cu aparențe de atotputernicie, pe care totuşi ar putea-o stăpâni, de teamă să nu se facă vinovați de profanarea încercată de Titani. Insă, cu mai multă îndrăzneală de gândire, aceste spirite de adâncă religiozitate, ar ajunge să admită că Dumnezeu n'a putut să se dea pe sine însuşi omului drept ideal, pentru ca apoi să stea în calea perfectării lui.

Oricât de sus s-ar înălța mintea şi puterile omului, Dumnezeul. religiei sale: râmâne şi mai sus şi tot în afară.
Ştiința sufletului oricât de departe ar merge, nu s-ar putea opune nici unei religii, fiindcă orice ar face, n-ar putea să se ocupe decât de «cauzele secunde», ca toate încercările a tot ce este legat de glie; oricare ştiință, vrând-nevrând, lasă fiecăruia posibilitatea să-şi explice cum crede şi „cauza primordială" şi „ viața în sine".

Dar oare Isus n-a ingăduit n-a poruncit chiar toate îndrăznelile spiritului, când a spus: „ Sufletul este viața, nu materia"

2Sfar-£>^utea ^-Cita minuni' ^şi- mai... minunate, dar am;^fed^deMirefurkmaiTpuţln cunoscute, Şi te Jnc^ ar^lrebur să facem savante atațiLCrede

Evident, nu aici ar putea fi dezbătută această mare problemă şi de aceia vom atrage numai atenția, pentru liniştirea unora, că preoți distinsi, nu vad co minunile suggesliei ar putea atinge Biblia sau Evanghelia.

Acum un veac încă (suggestia este doar demult cunoscută, ca şi aurul în apa mării, dar tot atât de puțin folosită. Coue n-a făcut decât să inventeze mijlocul de-a capta toată bogăția ce conține, transformând-o în... lingouri prețioase), le Pere Gratry a spus: Vrei să-ți îndoesti timpul ? Fă-ți somnul să lucreze... preparându-i seara malerialul neccesar.. Spiritul prinți-un fel de fermentațiune ascunsă, face să se dezvolte germenul pus în el... [2)]

Biserica anglicană, acum câțiva ani a adoptat însuşi coueismul, din momentul în care Rev. Canon E O. Banes, l-a propovăduit în chiar catedrala Londrei.

Poate nimic nu-i mai greu de înțrles şi, mai ales de primit, decat ideia sau fapta, siplă, cere însă contrazice prea direct şi prea energic idei şi fapte în prealabil admise ca definitive. Are un adânc ințeies snoava cu Grecul care nu văzuse decât mori de apă şi căruia după ce i se arată şi i se explică o moară de vânt, spune: «Pricep eu câ este moară de vînt â, dar nu văd pe unde vine apa la dânsa».

1) Sf. loan, cap. VI, V 61
2) Les Sources... cap.. III.

<u>Ce poate să izbească mai mult «bunul simț»</u> *spun unii cu superioritate, decât ideia că dacă te doare ceva şi te gândeşti că nu te doare, îți trece?... Şi ceiace este şi mai supărător, este şi mai supărător , este că Coue nu are de loc milă, operează fără cloroform. Cloroformul ar fi un volum de o mie de p+agini îmbâcsit, savant şi întortochiat, fiindcă citind omul o lună, lovindu-se de contradicții şi îîcepând numai pe jumătate, capitulează mai onorabil. Vanitatea îl este satisfăcută căci doar ideiie lui cele vechi n-a putut să i le scoată autorul decât cu 5 kgr. de hârtie şi două ocale de cerneală! Şi apoi, o carte mare trebue să conțină şl destule prostii, pentru ca cetitorul să aibă satisfacția, pe ici pe colo că are şi el dreptate.*

O pildă elocventă este Freud. Şi el a venit cu o genială descoperire în psihologie, dar ştiind şăo înece într-un noian de volume, a fost acuzat de toate numai de copilărie nu. Căci, „copilării", «fleacuri», «jocuri de societate», sunt cele mai cu succes prin care se atacă Coueismul. Ce păcat că Coue n'a scris un volum savant (ar fi uşor de făcut), despre utilitatea în autosugestie a şnurului cu noduri, pe care-l recomandă fără de nici o lămurire?
Coue s-a înşelat socotind că tot omul care vede minunea nu se poate să nu creadă; pe când p are a fi mai adevărat, că acel care mi în prealabil, nu vede nici chiar ceiace-i sare în ochi.

Coue s'a născut la 26 Februar 1857.â în Troyes coborâtor dintr'o veche familie nobilă, ruinată. Coue de la Touche; şi a murit în Nancy, la 2 Iulie 1926. **Chimist prin studii şi aplicaţie intelectuală, farmacist de meserie câtva timp, şi nicidecum măcar autodidact în ale psihologieî şi medcinei, a descoperit noi şi fundamentale legi psihologice**.

Astfel, acelora care susţin geniul nu este decât muncă îndelungată şi răbdătoare, li se poate da în Coue pildă că cel puţin câteodată, geniul este numai scântee genială.

Dar fiindcă şi scânteia trebuie să aibă o legătură cu ceva existent deja, putem spune că experienţele marelui Liebanlt au aprins scânteia în spiritul lui Coue.

Cam pe la 1900 Coue îşi simte concepţiile încheţate şi le vede verificate prin succesul ce obţine practicând, deja pe o scară întinsă vindecarea prin sugestie însâ la acea epocă se ajuta încă de hipnotism. Peste zece ani sistemul său ia forma definitivă. Faimoasa metodă este născută şi începe surprinzătoarea dezvoltare a ceeea se se numeşte în psihologie n«noua şcoală de lâNancy ».

Când mii deoameni de pretutindeni au început să se. perinde prin casa si grădiniţa lui Coue şi să ducă în lume vestea mare a vindecării miraculoase şi faima bunulu apostol care nu primea un ban dela nimeni, nici spiritul de rutină, nici invidia, nici prostia n-au mai avut curaj să dispreţuiască «metoda».

În toţi aceşti vre-o douăzeci de ani în care Coue a practicat cu „metoda" definitiv fixată, din zecile de mii de persoane care l-au ascultat u'a eşit adversarul care să-î poată zdruncina opera. Desigur, au plecat dela el unii nevindecaţi sau neconvinşi, dar mii i-au înţeles «metoda» sau măcar au beneficiat de ea.

Să ia aminte la aceste fapte, acei care cetind broşura ar fi ispitiţi, la unele pagini, să surâdă spunând înţeleaptă vorbă „ nu se poate”.

Se poate! … Şi se poate, pentrucâ în vreme ce mulţimea era cucerită, savanţii, consacrau valoarea ştiinţifică a coueismului.

Ch. Baudouin, profesor la Universitatea şi la Institututl Rouseau. din Geneva este acel care a făcut, în chipul cei, mai efectiv, legătură între empirismul lui Coue şi ştiinţă. Prin lucrări importante Ch. Baudouin încadrează coueismul în datele ştiinţifice pozitive, construind admirabile teorii pentru „metoda” lui Coue. Studiile lui Baudouin au fost apreciat de profesorul de la Facultatea din. Kehl, F. Weinhandl, şi stau la baza lucrărilor medicilor Lestcliinski şi Lorie din Elveţia, F, Pierce Anglia), Brooks (America). Mai putem afirmă că celebrul profesor şi clinician deta Berlin, Lazarus, aprobă şi utilizează într'o oarecare măsură coueismul. Deasemenea medicii Fauvel, Laenar, Proust, Viriot şi chiar şeful de clinică cunoscutul Berillon, toţi din Paris, practică «metoda».

Profesorul Klempner bine cunoscutul clinician — scrie dr. F. Klein dinStuttgart în revista Psyh. Nancy la 14 Mai 1925 — a spus într'o reuniune a Societăţei de medicină din Berlin, că Cout' este o personalitate care merită cea mai înaltă consideraţie.

Cunoscuţii savanţi—profesori la Geneva—P.Bovet şi Ed. Claparede pot fi şi ei socotiţi printre acei cari au primit coueismul.

Cu ocazia morţii lui Coue, presa din lumea întreagă i-a celebrat meritele. De pildă «l'Eclair» din Nancy (9 Iulie 1926) sub iscălitura d-rului Remy, în numele Institutului Coue din Paris spune: «Istoria va scrie că Coue întemeind psihismul experimental a dat moralei şi fiziologiei ceiace **Napoleon numea** **temelia de granit.**

Sau s Vosische Zeitung» din 4 Iulie 1926: „ Pretutindeni unde se ceteşte o gazetă, se găsesc oameni care cred în Coue şi **aşteaptă leacul dela metoda lui**. **Mulţi gânditori văd în Coue pe apostolul medicinei viitorului».**

Am citat din ziarele ce am avut la îndemână; dar s'ar putea umplea zeci de pagin asemenea extrase.

Pe la sfârşitul lui Mai 1925 a apărut în principalele reviste şi ziare de pretutindeni următoarea declarație, făcută cu solemnitate de certificat.

... «Fiindcă am fost rugat să-mi dau parerea asupra valorii actuale şi viitoare a Institutului Coue de Educație Psihică din Paris, am onoarea să declar cele ce urmează: Institutul este deosebire folositor din punct de vedere al cetărilor psihice, pentrucă se sprijină pe temelia pusă de Noua Şcoală de Psihologie aplicată din Nancy, care se bucură de aprobarea unor renumiți psihologi din Anglia precum şi din alte părți ale Europei şi din America»..,

«Rezultatele obținute de Coue la clinica Nancy, ca şi acele obținute la cea din Paris în vindecarea tulburărilor funcționale nervoase şi în uşurarea boalelor organice, au minunat lumea întreagă».

«Aceleaşi rezultate se obțin la Londra şi în alte părți în clinici alcătuite după modelul acelei de la Nancy. Mişcarea provocată de Institut e de o importanță ştiințifică internațională din punct de vedere al ameliorărei boalelor ale căror suferinți n'au fost până acum îndeajuns uşurate».

«Institutul de la Paris merită încurajarea guvernului francez, pentrucă ajută şi va ajuta încă şi mai mult la răspândirea în lume a unei metode întemeiate pe legea rezultatului opus sforțării, formulată pentru întâia oară de Coue şi recunoscută drept un adevăr simplu de o importantă capitală».

«Simplicitatea metodei lui Coue, profesată gratuit de către Institutul Coue din Paris, metodă ce este la îndămîna spiritelor celor mai puțin cultivate, face din acest institut un centru de filantropie care merită susținut din toate puterile».

13 Mai .1925.

Montagu S. Monîer-Williams, M. A. Universitatea din Oxford, membru în colegiul regal de chirurgie al Angliei, licențiat al colegiului regal de medicină al Londrei, medic al Clinicei de Educație psihică din Londra (Chelsea), unde se aplică metoda Coue, membru onorar al Societății Lonene de Psihologie aplicată".

Şi, savanții de pretutindeni, despre care aminteşte Monier-Williams, sînt profesori universitari, sau conducători de clinici, sau celebri practiciani.

Dar, cel mal impresionant certificat al coue-ismului, este chipul în care s'a stins Coue. Bunul apostol a fost sănătos, vioiu, lucid, tînăr, până în ajunul morții sale şi totuşi a murit de o totală uzură, datorită surmenajului din ultimii ani. (Aşa afirmă acei cari au vorbit la mor-mint, acei care au scris despre ultimele lai zile, precum şi însuşi d-na Coue, într'o scrisoare ce mi-a făcut cinstea să-mi adresese în legătură cu alcătuirea ediției româneşti a «Stăpânirii, de sine»).

Gândindu-ne bine, ne dăm seamă că nici n'ar putea muri altfel acel care practică cu neclintită credință şi fără întrerupere «metoda». Viața uzează organele, aceasta-i legea firii; dar o anumită atitudine mintală, prin misterioasa putere a inconştientului, le poate înviora şi astfel le înlesneşte şi prelungeşte rezistența.

Fără „metoda" boala îşi face repede loc în vre-un organ oarecare, după legea celei mai slabe rezistențe, şi îmbătrânitul sau surmenatul moare, de o boală organică, cu câțiva ani mai degrabă şi asistând la decrepitudinea ființei lui.

Toți acei care au murit în felul lui Coue,—de pilă Sara Bernhardt—înainte de coueism şi de când lumea, au practicat intuitiv, instinctiv, principiile «metodei». Căci legea pe care Coue a descoperit-o, unii au trăit-o şi o trăesc (doar nu se poate descoperi decât ceiace există).

Coue n'a făcut decât să pună acea lege la dispoziția tuturor, adică a marei majorități care n'are norocul să o trăiască instinctiv, sau care n'o trăeşte decât mai mult

sau mai puțin ne-complect. Pasteur nu este mai puțin mare şi binele ce-a făcut omenirii nu este mai puțin prețios, pentru că şi înaintea lui au putut fi unii care să nimerească vre-un fel de profilaxie pasteuriană a unor boale. Isus nu este mai puțin Dumnezeu, şi binele adus de creştinism mai mic, fiindcă profetul Isaia practica şi propovăduia, în mare parte morala creştină.

Coueismul provoacă, în rezumat, această întrebare : Cum se poate ca gândind — cu convingere, cu excluderea oricărui alt gând, fără sforțare, dar în fine numai gândind — să influențăm, să ne modificăm funcțiunea organelor şi apoi însăş starea lor ?

S'au scris volume — (de cercetat mai ales prof. Baudouin) — pentru încadrarea coueismului în ştiința oficială. Vom încerca, nu un rezumat al teoriilor ce s'au alcătuit, ci o lămurire a datelor problemei.

De la început trebuesc părăsite concepțiile materialismului clasic. Lucru destul de greu pentru generații crescute la umbra pozitivismului. Cei mulți, care, ca mine, au început să gândească într'o atmosferă dominată de **Comte ți Buchner şi sau lăsat seduşi de comparația cu sufletul ceasornicului, ajung cu greu la animism, deşi sânt nevoiți să recunoască adevărurile coueismulu**i. Căci, să nu ne speriem de cuvinte: noua psihologie duce drept la animism, sau măcar la un neoaninism conciliat cu vre-un neo-monism.

Secolul trecut, orbit de luminile pozitivismului, a făcut abstracție totală de tot ce s'a gândit şi s'a încercat şubt numele de **animism, ca şi de ocultism sau alchimie**, ca de tot ce nu putea fi maatematic pipăit. Fără ecou rămâneau argumentele celor care se îndoiau, ca şi afirmația lui Berthelot, că noile teorii asupra naturii materiei sânt profundele vederi ale primilor alhimişti. Fără ecou aparent, căci orice ideie modifică filozofia omenirii, măcar atât cât fiecare miligrad de căldură mai mult modifică presiunea aburului din cazan; dar nimic nu se vede, până când nu isbucneşte mişcarea sau explozia, **sau până când ideia nu s'a transformat în credință,** şi atunci răstoarnă idolii la care s'a închinat până ieri.

Mintea — spunea Luther — este ca un om beat călare:
îl îndrepți într'o parte, cade în cealaltă.

O putere deasupra materiei, căreia să-i schimbe legile până acum cunoscute, aşa cum arată coueismul, adică ceva care pare a fi de altă origină decât materia, adică sufletul, să amintim că este ceva a cărui existentă este admisă de un gânditor din cei mai cu multă autoritate astăzi, de Bergson. Într'un Interviev (citez din memorie) marele filozof spunea: **Sufletul depinde de creier ca o haină de cuierul ce-o ține. De unde nu rezultă că haina căzând din cuiul putrezit, n'ar mai exista nici ea.**

Prin urmare, dela mecanismul de ceasornic ajungem la scânteia divină, care se adaugă trupului şi face cu el... minuni. Dar, poate, numai de la o exagerare la alta..

Noua psihologie va avea la bază o răsturnare de valori: în locul Inteligenței, intuiția; în locul vointei. Imaginația; în locul conştiinței, inconştientul.

N'am putea arăta mal bine care sunt proporțiile ce se preconizează, decât pornind dela comparația lui Renan că **inteligența nu-i decât o spumă, la suprafața instinctelor şi amplificând-o după cum urmează**: **Sufletul este o fiertură veche, de când este viața pe pământ, la a cărei suprafață, târziu de tot, aproape de apariția omului, a ieşit puțină spumă. Valoarea acestei spume este minimă, ca şi a aceleia ce se ridică într'o tingire în care fierbe dulceață de zmeură; este de un alb murdar, are un gust**

de înăcrit şi conţine toţi viermii fructului; totuşi nu i se pot nega oarecare calităţi nutritive.

Pe aceste baze, când se vor trage cele mai îndepărtate concluzii, noua psihologie va, clădi o lume nouă şi mai bună, iar numele Bergson S şi Coue vor fi acele ale unor binecuvântaţi precursori.

Coueismul dovedeşte superioritatea inconştentului asupra conştiinţei; captează tezaurul de puteri nebănuite al inconştientului, utilizându-l în chip conştient; şi reduce inteligenţa la o funcţie oarecum mecanică de aparat care să declanşeze uriaşele forţe inconştiente.

Dar ce este inconştientul ?

Un profesor de electricitate de la Paris, celebru fizician, la o deschidere de cursuri spunea: Ar fi natural să începem prin a ne întreba **ce este electricitatea**. Vă voiu răspunde că habar n'am! Şi chiar dacă bănuesc ceva, nu prea ar fi de folos să pierdem vremea căutând adevărul acesta. **Să-i studiem mai bine însuşirile, manifestările, transformările.**

Evident, unor prea complicate, adânci şi cu pretenţia de complecte cercetări asupra inconştientului, li s'ar putea aplica ironia lui Anatole France la adresa teologiei al cărei obiect, spunea el, **este de-a studia incognoscibilul cu o minuţioasă exactitate**.

Reluând vechea comparaţie că sufletul ar fi ca un apartament cu două camere, una Conştientul şi alta Inconştientul, vom spune că noua psihologie stabileşte între ele un mijloc conştient de comunicaţie, cu următoarele două binefăcătoare ţeluri:

a) captarea imenselor puteri ale Inconştientului, pentru a fl conştient utilizate, adică stăpânirea şi conducerea imaginaţiei ceiace se face prin autosuggestia noii şcoli de la Nancy (Coueismul) şi

b) Extirparea din Inconştient a ceiace este acolo ***morbid, otrăvitor*** pentru viaţa psihică şi fizică a omului, ceiace se face prin psihanaliză (Freudismul).

Inconştientul, prin marele simpatic şi prin nervii vazo-motorii, regulează viaţa animală a corpului. Aceasta este definitiv admis. O simplă reprezentare — recunoştea chiar Charcot — poate să fie pricina unei boli fizice. Iar Bernheim : suggestia lucrează asupra organului prin intermediul funcţiei lui.

Inconştientul lăsat în pace îşi îndeplineşte orbeşte funcţiunea lui de regulator al vieţei vegetative şi atâta tot. Conştiinţa are rolul de a-i da şi dânsa directive; dar personaj pretenţios şi mai totdeauna copil rău şi rău crescut, adesea ori i le dă alandala. **Inconştientul, primind indicaţiile Conştiinţei le execută cu preciziune, dar, evident, fără nici un fel de discernământ.** El este ca o sferă pe o tavă, care simte cea mai uşoară înclinaţie dată tavei şi odată direcţiunea luată, alunecă până se izbeşte de bordura ei. Dar cu orbească supunere se întoarce din drum când dăm tăvei altă înclinaţie, fie: deasemenea abia perceptibilă— **Şi de aceia nu pat fi oameni de acţiune acei cu spirite prea analitice.**

Acei care judecă, şovăesc, doresc, speră în toate felurile posibile asupra unuia şi aeeluiaş lucru, dau Inconştientului lor, aproape deodată —exact deodată na se poate, o lege psihologică se opune—**zeci de ordine contradictorii**, pe care acesta nu le poate execu-ta, fiindcă i se dau fără rost. Nu le poate executa, dar absolut pe toate le înregistrează în vederea imperativului unei alte legi care spune că orice imagine tinde să se realizeze. Le înregistrează şi spre a lor înfăptuire îndreaptă, din umbră şi fără ca noi să ne dăm seamă, toată activitatea noastră, punând în serviciul acestui ţel, chiar funcţiile

noastre vegetative. Astfel se realizează la întâmplare câte un ordin, nici cel mai potrivit, nici cei mai dorit. Mica sferă pe o tavă tremurată în toate părțile, sfârşeşte totuşi prin a atinge o margine, dar la întâmplare. **Aşa se explică anarhia unor vieți ce ar fi putut fi frumoase şi fecunde.**

Suggestia este o idee care se transformă în act (Bernheim)[1]. Sau şi mai bine: «Realizarea subconştientă a unei idei» (Baudouin). Acest autor adaugă: suggestia astfel înțeleasă, este o formă definitivă a activității psihologice şi care astfel ia ioc alături de formele clasice: instinct, oblceiu, voință. **Suggestia este față de voință, ceiace complexul este față de sentiment şi intuiția de inteligență.**

Suggestia este de mai multe feluri:

Suggestia spontană, care se produce dela sine şi de obiceiu când este mg,i puțin dorită.

De pildă: Cunosc pe cineva care poate susține în franțuzeşte, fără greşală, orice fel de discuții; când însă ar fi in fața uneia din acele persoane ridicole, din înalta noastră societate pentru care o greşală de limba fraricezá declasează, atunci la fiecare frază face greşeli elementare, pierzând chiar, accentul limbii pe care dealtfel îl are foarte corect.

Suggestia provocată de către cineva, cu prestigiu firesc sau ocazional; sau de către medic prin hipnotlzare.

Suggestia conştientă adică Autosuggestia, Orice suggestie se reduce la Autosnggestie. **Numai o Imagine acceptată declanşează mecanismul de realizare**. Acceptarea poate fi

instantanee ca în suggestia spontană, poate fi impusă de un altul prin convingere sau fascinare, sau prin dezagregarea centrului O de poligon (**somn hipnotic**); mai poate fi conştientă, adică autosuggestia propriu zisă şi de'care ne ocupăm aici.

Autosuggestia se produce prin jocul următoarelor mai principale legi psihologice:

1. Orice imagine tinde să se realizeze. Cel mai mic gând nu se pierde, el lasă o urmă în Inconştient, care va lupta, cu îndărătnicia Inerției, până la moartea Individului (poate şi după...) ca să-l înfăptuiască, înfrângând rezistența gândurilor contrarii ce şi ele tind la realizare. Şi după cum nici un om nu scapă imaculat din lupta vieții, tot aşa, nimic imaginat nu se realizează nealterat de lupta cu celelalte gânduri. Câteodată nu se realizează decât cu totul transformat, sau realizarea constă numai în transformarea ce a provocat în felul realizării celorlalte Idei (**Teoria sublimării, a refulării, etc**.)

Dacă am înțeles bine spiritul acestei legi atunci ea nu este exact formulată. Cuvântul «tinde», nu implică numaidecât realizare, căci ceiace numai tinde, poate şi nici să ajungă. Iar pe de altă parte, lipseşte ideia de transformare. De aceia aş prefera: **Oriee imagiae tinde să se realizeze integral**; şi oricât de puțin sau măcar transformată, tot se realizează.

Ca formulă este poate prea lung, dar să fim cel puțin lămuriți că numai aşa trebue înțeleasă legea.

2. Se realizează imaginea care predomină în spirit. Această lege este consecința celei precedente şi se explică mai bine în lumina teoriei monoideismului lui Ch. Richet.

5. Convingerea determină suggestia numai prin. aceia că neutralizează suggestiile contrarii.

Suggestia prin convingere este sistemul celebrului dr. Dubois, care tratează pe această cale neurastenia, şi cu mult succes. Din nenorocire sistemul este precar şi periculos: Când bolnavul nu poate fl convins, boala sa va fi considerabil agravată; şi apoi, nici nu sânt prea mulți acei cu care se poate raționa.

Şcoala nouă dela Nancy însă, a găsit şi perfecționat următoarele căi pentru neutralizat sugestiile contrarii.

O imagine poate fi făcută predominantă în spirit prin:

a) Concentrarea atenției asupra ei.

Insă concentrare fără sforțare, ceiace se realizează printr'o fascinare artificial provocată: Izolare, **destindere trupească**, afirmare cu monotonie a ideii date, **destinderea spiritului** intr'un fel de apatie mintală, **şnurul cu noduri** (vezi Coue pentru procedeuri şi Baudouin pentru explicații ştiințifice).

b) Emoția care ar întovărăşi imaginea.

Dorința, frica, speranța fac cu uşurință să predomine o imagine, când nu fac să predomine imagina nereuşitei imaginei dorite, temute sau nădăjduite.

c) Obiceiu, adică prin exercițiu repetat şi executat mereu tot mai puțin conştient.

d) Imitație. Legile lui Tarde văzute în lumina noii psihologii capătă o surprinzătoare amploare pe care vom încerca s'o analizăm intr'un studiu special.

e) Repetare. S'ar putea spune că repetarea singură poate să aducă predominarea ideii propuse, fiindcă, cu încetul, o face să intre în spirit pe -cale oarecum mecanică şi ea îi creiază acola celelalte condiții necesare.

Această lege este una din. virtuțile prin care operează formala lui Coue («**In flecare zi sânt tot mai bine şi din toate punctele de vedere»**). Prin care a operat la Roma formula lui Caton («Ceterum censeo Charthaginem esse delendam». Este recomandată în cărțile sfinte ale vechii Indii. In Japonia filozoful cunoscut în ştlință, Tu-Se-Ka-Ri, supranumit «marele preot al Imaginațiel», a recomandat o formulă analoagă: **«astăzi toate îmi merg mai bine»**. Prin repetare triumfă calomnia, prin repetare se consacră gloriile, prin repetare se falsifică istoria, prin repetare se mână popoarele.

Dar a face să predomine o imagină, înseamnă a conduce imaginația cu inteligența.

1) „Idee" este întrebuințat aici intr'un înțeles mult mai larg decât al vorbirii curente, însemnând .imaginea" psi-
" hologică. Iar imagine, imaginație, în limbaj psihic este de asemenea altceva decâtln filozofie, fiiridcâ înseamnă: Tot ce este conşiiință, adică tot ce imaginăm (idee, noțiune,
! imagina vorbirii curente) şi — după cum s'a zis — tot ce se confundă cu memoria.
. Este de reținut că în toate paginile-ce urmează vom întrebuința cuvintele imagine şi imaginație numai în acest înțeles psihologic, adică câteodată în loc de .âdee" şi nici odată cu înțelesul vag de „imaginație" ca în vorbirea curentă.

A conduce adică o putere formidabilă cu o alta foarte bicisnică. Lucrul se poate totuşi, după cum prin «trucuri» de jiu-jitzu un **copil poate doborî un atlet**. Descoperirea acestor trucuri şi sistematizarea lor este marele merit a lui Coue după cum încadrarea lor în ştiinţă va fi al psihologiei secolului acestuia.

4. Legea rezultatului opus sforţării, sau cum o numeşte Baudouin, a efortului convertit. **Această lege este principala, geniala descoperire a lui Coue**. Este temelia coueismului şi pe aplicarea ei până în cele mai îndepărtate consecinţe, se va reface atitudinea omului în lupta vieţii, adică se va schimba aspectul lumii.
Coue formulase astfel legea: **când voinţa şi cu imaginaţia sânt în conflict, imaginaţia învinge totdeauna, fără excepţie, puterea ei fiind în proporţie directă cu pătratul voinţii; iar când sânt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică una prin alta.**

Prezentând legea cu atâta rigiditate matematică Coue a înlesnit critica, cu toate că a avut grija să spună singur, că formula nu-i decât un mod de a vorbi mai plastic şi nicidecum o adevârâtă preciziune matematică. Totuşi rămâne în mintea cititorului impiesiunea de neexactitate şi mai ales din pricina cuvântului imaginaţie, care este aproape amfibologic. Desigur nu-i vorba de conflictul dintre voinţă şi divagările spiritului vagi închipuiri, fantezii...; ci de imaginea psihologică, de ideea izolată, de reprezentarea precisă şi dominantă ce ne-am face, în sens contrar, despre exact acelaş lucru pe care-l voim. In clasicul exemplu cu ciclistul începător, acesta îşi imaganează neputinţa evitării bolovanului pe care voeşte să-l evite. Numai astfel de confliete, bine limitate, ca două lucruri ce se suprapun perfect, are în vedere legealui Coue.

Să observăm însă că **„imaginaţia”** în acest înţeles, s'ar putea exprima mai clar în româneşte, printr'un alt cuvânt vag, prin **„credinţă”.** Ciclistul „crede" că nu va putea evita bolovanul pe care voeşte să-l evite. Aşa fiind, aforismul pe care Coue: l-a pus în fruntea cărţii lui, mi se pare că trebue înţeles astfel: «**Nu voinţa, ci credinţa ne pune în mişcare**». Ca formulă este mult mal puţin ştiinţific, dar desigur mult mai lămurit.

Sunt Incalculabile urmările legii lui Coue.
Voinţa! Nobila, a tot puternica voinţă este detronată! Nu este dar decât o jucărie în puterea imaginaţiei. Câte se vor explica deacum şi câte se vor îndrepta ! **Ceea ce cunoaştem sub numele oameni de mare voinţă, nu sunt în realitate decât oameni de mare încredere în ei.** Ceea ce vor, ei înfăptuesc nu pentrucă voesc cu străşnicie, ci **pentru că şi numai dacă, îşi imaginează în acelaş timp că pot, că lucrul e realizabil uşor pentru ei şi atunci reuşesc chiar de voesc cu indolenţă, chiar de nu sunt capabili decât de sforţări de voinţă sub-mediocră.**
Inconştientul înfăptueşte, pe căi de el cunoscute, iar cu opera lui se împăunează voinţa.
Aşa fiind, voinţă eroică, napoleoniană, se poate găsi şi la oameni care n'au reuşit mai nimic în viaţa lor; dar acel puţin pe care l-au înfăptuit este o minune, dacă ţinem seamă că au fost chinuiţi de o imaginaţie difuză, de neâncredere în ei, de pesimism, de îndoială filozofică, de scepticism, etc.

De ce imaginaţia înfrânge voinţa, Coue nu ne explică; dar face mai mult, ne dovedeşte repede şi peremtoriu prin «experienţele premergătoare».
Baudouin face o luminoasă comparaţie cu o conductă de gaz, care ar alimenta două becuri, unul închis şi altul aprins.

Oricât de mult gaz se va împinge în conductă, nu se va reuşi aprinderea becului închis, ci din contra, se va mări flacăra celui aprins. Tot aşa, sforțările de a stăpâni «râsul nebun» nu fac decât să mărească râsul.

«Râsul nebun» este un elocvent şi ironic răspuns acelor ce n'au voit să accepte legea lui Coue. Probabil că nici Napoleon nu şl l-a putut stăpâni...

Explorând calea deschisă de Coue, nouă ni se pare că **«rezultatul opus sforțării» este consecința slăbiciunii, grosolăniei aparatului numit inteligență.**

Este stabilit că inconştientul este mai abil decât conştiința.

Chiar dacă geniul n'ar fi decât muncă conştientă acumulată, nu-i mai puțin adevărat că **cuvântul decisiv răsare în spirit deodată, pe negândite, din Inconştient**.

In domeniul fizic lucrul este evident la fiecare gest: **mişcarea reflexă este mai precisă decât cea gândită.**

Dar omul—în prostia lui — mândru de inteligența lui, ambiționând să-şi conducă conştient viața până în cele mai mici amănunte, ignorând puterile Inconştientului şi neputând să se laude ca ele, fiindcă nu-şi poate atribui nici un merit pentru abilitatea lor şi mai ales având o explicabilă neîncredere în ceva atât de nebulos şi de insezisabil cum este Inconştientul, este firesc ca vrând cu tot dinadinsul ceva de care i-ar atârna fericirea sau viața, să-şi încordeze arma pe care o poate manevra mai sigur, neglijând pe aceia care, deşi mai bună, îi este mai străină. Să presupunem un primitiv, care ar vedea înaintând spre el, cu gând de omor, un civilizat cu o subțirică spadă de duel în mână. Primitivul nu se va repezi, având alegerea, nici la o armă similară, nici la un pistol despre a cărui întrebuințare habar n'are, ci la un voinic ciomag noduros.

Când în noianul de imagini din Inconştient, ce-şi caută realizarea, două opuse ajung preponderante, va fi învinsă aceia în slujba căreia se pune inteligența (voința) ; fiindcă aceasta, neîncrezătoare în mijloacele Inconştientului, îl va împiedica să o realizeze, fară ca dânsa să o poată realiza. **Voința, luând frânele realizării imaginei din mâinele Inconştientului, duce acea Imagine la înfrângere sigură şi la victorie uşoară imaginea opusă**. Şi n'ar putea fi altfel, fiindcă Conştiința s'a apucat de o meserie pe care n'o cunoaşte, iar Inconştientul rămâne liber să-şi exercite meseria lui asupra imaginei opuse liberatâ de concurența celeilalte.

Să lămurim teoria noastră asupra acestei legi, prin exemplul cu biciclistul începător. Acesta nu-şi imaginează propriu zis că va da peste obstacol, ci numai se teme că va da. Se teme şi atunci nu vrea să-şi părăsească soarta în mâinile unui personaj misterios: Inconştientul! —**care îi pretinde pentru a-l servi, să renunțe la «demnitatea lui de ființă conştientă».** Se teme, vrea să nu cădă, vrea cu tărie, cu eroism, se încordează şi încearcă să-şi ție un perfect echilibru calculând (**rîsum teneatis!)** cele mai fine nuanțe de mişcare necesare echilibrului.

Sau exemplul cu acel care merge pe o scândură, dar de pe aceiaşi scândură cade sigur dacă ar fi ridicată la înălțimea unei biserici. (Pentru suprimarea discuției asupra ceia ce este amețeala prăpastlel, ne putem închipui că scândura este cuprinsă intr'un plan de hârtie care impedică vederea adâncimii, nu însă şi a căderii). Să presupunem că scândura ar fi înălțată treptat. Omul nostru va trece pe ea cu pas sigur şi la jumătate de metru deasupra pământului, şi la un metru; dar de aici în sus siguranța va fi în proporție cu teama, căderea devenind sigură dela înălțimea de la care îşi va imagina că prăbaşindu-se moartea este sigură. Şi exact în aceiaşi proporție va creşte voința şi sforțarea intelectuală de-a nu lăsa Inconştientului, nici mişcarea şoldului, nici a genanchlului, nici felul de a pune talpa pe pământ, nici echilibrul pe un picior în facerea pasului, nimic, nimic..

Din toate acestea rezultă pentru noi, că legea efortului convertit ar putea fi formulată mal bine astfel:

Când două imagini opuse predomină spiritul, fiecare tinzând să se realizeze prin învingerea celeilalte, va fi învinsă aceia ale cărei mijloace inconştiente de realizare vor fi paralizate de mijloacele conştiente pe care voința le sabstitue celr dintâiu.

Inteligența dar, trebue să fie redusă la rolul de-a face să predomine în suflet ideia dorită, chiar şi atunci când „ne spune inima" (!) că ce dorim este prea greu, când adică predomină ideia opusă.

Rol cu aparențe modeste, însă fiind de o incomensurabilă utilitate. Inteligența s'ar putea mulțumi cu el. Adică prin trucurile inventate de Coue şi apoi printr'o cuminte atitudine mintală, inteligența **să facă să predomine în suflet imagini bine-alese, ca acelea de sănătate, de vindecare, de succes, de armonie, de veselie, etc, şi apoi să le lase pe sama Inconştientului, ea căutăndu-şi de munca zilei. Inconştientul le va realiza, căci asta-i este menirea: să înfăptuiască imaginile predominante.**

D. V. Barnoschi

BIBLIOGRAFIE

Apte (M.)- Les stigmaiises, etude historique ei criaque suf fes troubles vasomoteurs chez Ies mystiques. Paris, 1903. ftBabinski (Dr). De l'hypnotisme en therapeutique et en ecine legale, Paris, 1900.
Barnes (Rev. Ganon. E. W.). Sermon prononce ă- la Cathedraie de St-Paul de Londres, le 10 juin 1921.
Batidouin (C). Qu'esf-ce que la Suggestion? Introduăion la psychologie de la suggestion et de l'autosuggestionr ^Id. Delachaux & Niestle, Neuchâtel-Paris, 1924.
Baudouin et Lestchinskî (Dr A.). La Discipline inierieure, ^:apres Ies tecliniques morales et d'apres Ies psychotherapieSr țm. Forum, Neuchâtel, 1924.
Bernheim (Dr H.). De la suggestion et de ses applications Mhla-therapeutique, eld. Doin, Paris, 1886. S;
Bonjour (Dr). Guârisons miraculeuses modernes, eld, ^«ailhere, Paris, 1913.
Braid, (.îarnes). Newypnology, 'eld. Churchill, London-^dinburgh, 1843."

STĂPÂNIREA DE SINE
PRIN
AUTOSUGESTIE CONŞTIENTĂ

Doamnelor şi. Domnilor,

Sugestia sau mai bine zis autosugestia este un subiect cu totul nou şi în acelaşi timp vechi de când lumea.

Nou fiimdcă n'a fost încă bine studiat şi deci este puțin cunoscu; dar este vechiu, fiindcă a apărut pe pământ o dată cu omul. Îutr'adevăr, autosugestia este un instrument cu care ne naştem, un instrument, sau mai bine o putere nemaipomenită, incalculabilă, şi care produce, după împrejurări, cele mai bune sau cele mai rele efecte. Cunoaşterea acestei puteri este folositoare fiecăruia, dar ea: este indeosebi necesară medicilor, magistraților, avocaților şi educatorilor tinereței.

Când ştim să o practicam în chip ***conştient***, mai întâi evităm de-a .provoca altora autosuggestii rele ale căror urmări pot fi dezastroase şi apoi în chip conştient altele bune, care aduc bolnavilor sănătatea fizică, şi pe cea morală nevrozaților, victimelor inconştiente a unor rele sugestii mai vechi şi în acelaşi timp împingem pe calea cea bună suflete care aveau tendințe să apuce pe calea cea rea.

Ființa conştientă şi ființa inconştientă.

Ca să înțelegem bine fenomenul de sugestie, sau mai bine zis de autosugestie, trebuie să ştim că în noi sunt doi indivizi cu totul deosebiți unul de altul. Amândoi sunt inteligenți; dar unul este conştient iar celălalt este inconştient. Existența celui de al doilea, este firesc, de obicei nu se observă. Şi cu toate acestea, existența lui este uşor de constatat dacă ne dăm puțină osteneală ă examinăm unele fenomene şi să gândim bine câteva clipe. Iată un exemplu:

Toată lumea cunoaşte somnambulismul, toți ştim că somnambulul se scoală noaptea, fără să se trezească, că iese din odaie, îmbrăcat sau nu, coboară pe scări. Etc. şi câteodată îndeplineşte o muncă a sa obişnuită, sau ceva cu totul neobişnuit şi anevoios, iar apoi se întoarce, se culcă şi a doua zi se minunează găsindu-şi terminat un lucru început în ajun sau când i se spune că a făcut cutare ispravă.

Cărei alte puteri s-a supus trupul lui, dacă nu unei puteri inconştiente, ființei sale inconştiente?

Să ne mai gândim şi la cazul – din nenorocire prea răspândit – al alcoolicului atins de *delirul tremens*. Parcă apucat de nebunie pune mâna pe o armă, cuțit, ciocan, secure, şi loveşte, dă cu furie în cei car au nenorocul să se găsească în apropierea lui.
După ce a trecut accesul , nenorocitul îşi recapătă simțurile şi se uită cu groază la măcelul pe care nu-şi dă seama că el l-a făptuit. Şi aici, nu-i tot inconştientul care a condus?

Comparând ființa conştientă cu aceea inconştientă, constatăm că, în timp ce conştientul este înzestrat cu o memorie adeseori foarte nesigură, inconştientul, din potrivă, este înzestrat cu o memorie minunată, impecabilă, care înregistrează, fără ştirea noastră, cele mai mici întâmplări, cele mai neînsemnate fapte din viața noastră. Pe

deasupra este _ încrezător şi primeşte fără să judece, tot ce i se spune. Şi cum el este acela care prezidează funcționarea tuturor organelor noastre prin mijlocirea creierului, se produce acest fapt, care poate părea paradoxal, că dacă acest inconştient crede, că cutare sau cutare organ merge bine sau rău, sau că simțim o impresie sau alta, atunci, într-adevăr, acel organ va funcționa bine sau rău şi vom simți în realitate acea impresie pe care inconştientul o credea reală.

Inconştientul nu numai prezidează funcțiunile organismului, dar prezidează chiar la îndeplinirea tuturor acțiunilor noastre, oricare ar fi.

Acest inconştient noi îl numim imaginație şi care, împotriva vechei teorii admise, totdeauna el ne pune în mişcare, chiar şi ***mai ales împotriva voinței***, când între aceste două puteri este antagonism.

Voință şi imaginație.

Dacă deschidem un dicționar şi căutăm înțelesul cuvântului voință, vom găsi această definiție: Facultatea, de-a se decide în chip liber la un act. Primim această definiție ca adevărată, ca nediscutabilă. Ori, nimic nu-i mai greşit, căci această voință, pe care o invocăm cu atâta mândrie, ***cedează*** totdeauna pasul imaginației. Este o regulă ***absolută***, care nu sufere nici o ***excepție***. Profanare! Paradox! — se va, striga. Nici decum!. Adevăr!... cel mai curat adevăr!

Şi ca să ne convingem, să privim împrejurul nostru şi să căutăm a înțelege ceea ce vedem. Ne vom da seamă atunci că nu-i vorba de o teorii vânt, scornită de un creier bolnav, ci expresiunea celei mai simple şi limpezi realități.

Să aşezăm pe pământ o scândură de zece metri de lungă şi de 25 c. m. de lată. Este neîndoielnic că oricine ar fi în stare să meargă pe ea dintr-un capăt până la celălalt fără să pună piciorul alături. Să schimbăm condițiile experienței, aşezând această traversă la înălțimea turnurilor unei catedrale şi nu mai este nimeni în stare să înainteze măcar un metru pe acest îngust drum. Acel care ar încerca, "ar începe să tremure g doi paşi, ***cu toate sforțările de voință ce-ar face*** şi ar cădea cu siguranță [1]).

De ce nu cazi când scândura este pe pământ şi de ce cazi când este sus? Numai pentru că în primul caz, îți închipui că-i uşor să mergi până la capătul scândurei, iar într-al doilea, îți închipui că ***nu vei putea***.

Să_ observăm că ori cât ***ai voi*** să înaintezi, dacă-ți ***închipui*** că n-ai să poți, într-adevăr îți va fi cu totul imposibil.

Daca tinichigii, tâmplarii pot face asemenea lucruri, este pentru că îşi închipue că pot, că pot.

Amețeala, n-are altă pricină decât imaginea ce ne facem că vom cădea; această imagine se transformă imediat în act, ***cu toată sforțarea noastră de voință*** şi încă, cu atât mai repede cu cât această sforțare este mai mare.

Să ne gândim la o persoană care suferă de insomnie; dacă nu face sforțări ca să doarmă, va sta liniştită în pat; dacă insă ***vrea*** să doarmă, **cu cât sforțările îi vor fi mai mari, cu atât va fi mai agitată.**

1) Experiența poate fi şi mai elocventă, dacă dec şi de alta a scândurei s'ar întinde ceva opac şi hârtie de pildă, pentru ca vederea abisului, să nu cor - situația cu problema amețelei. (Nota traducătorului).

Cine nu ştie că cu cât te sileşti mai mult să-ţi aminteşti un nume, cu atât îţi fuge mai mult din minte, şi că îndată ce îţi zici cu încredere **«lasă, o să-mi revină»,** într-adevăr îţi revine, fără nici o sforţare ?

Acei care merg cu bicicleta, să se gândească la primele lor încercări: Un drum larg înaintea lor şi ei încordaţi pe bicicletă stăpâniţi de teama căderii. Deodată, în depărtare un obstacol, fie şi numai un pietroi.
Toate sforţările de a-1 evita sunt zadarnice, cu toate că şi la dreapta şi la stânga este destul spaţiu.

Cui nu i s-a întâmplat să fie apucat de un râs nebun, adică de acel râs care izbucneşte cu atât mai violent cu cât este mai mare sforţarea de a-l stăpâni.

Care era starea spiritului în faţa tuturor acestor împrejurări ? ***Vreau*** să nu cad, dar ***nu mă pot*** menţine; ***vreau*** să dorm, dar ***nu pot***; ***vreau sa găsesc*** numele cutare, dar ***nu pot***; ***vreau*** să evit obstacolul, dar ***nu pot***; ***vreau*** să-mi stăpânesc râsul, dar ***nu pot***.

După cum vedem bine, în toate aceste conflicte, ***imaginaţia*** este totdeauna mai tare decât ***voinţa***, fără excepţie.

Şi în aceiaşi ordine de idei: Când şeful se repede înainte, trupa îl urmează, iar când cineva strigă **«scape cine poate»**, panica este aproape sigură. De ce? Pentru că în primul caz soldaţii îşi ***închipuie*** că trebuie să meargă înainte, iar în al doilea, îşi închipuie că sunt învinşi şi că nu mai fuga îi mai poate scăpa de moarte.

Panurge cunoştea contagiunea prin exemplu, adică efectele imaginaţiei, când, pentru a se răzbuna împotriva negustorului, îi cumpără mai mare berbec şi îl aruncă în mare, ştiind sigur că toată turma se va duce după el după cum s-a şi întâmplat.

Aşi putea cita mii de exemple, dacă n-ar fi de prisos. Totuşi, mai trebuie amintit un fapt care arată, elocvent, colosala putere a imaginaţiei, sau cu alte cuvinte, a inconştientului când luptă împotriva voinţei. Sunt beţivi cari ar mult să nu mai bea, dar nu se pot stăpâni cu toate, că băutura îi dezgustă, cu toate că ştiu răul ce-şi fac şi cu toate că fac mari sforţări de voinţă. Tot aşa, sunt criminali fără voie, care întrebaţi de ce au comis crima, răspund: „Nu m-am putut stăpâni, era ceva mai tare c mine".

Şi beţivul şi criminalul spun adevărul sunt siliţi să facă ceia ce fac, dar numai pentru că-şi imaginează că nu se pot împiedica.

Aşa dar, noi care suntem atât de mândrii de voinţa noastră, care credem că facem în libertate tot ce facem, nu suntem, în realitate, decât; paiaţe de a căror sfoară trage imaginaţia. **Şi nu încetăm de a fi paiaţele imaginaţiei decât când am învăţat să o conducem noi pe ea.**

Suggestie şi autosugestie.

După cele spuse până aici, putem asemăna imaginaţia cu un torent, ce cară cu el pe nenorocitul care a căzut într-însul, cu toată voinţa lui de-a ajunge la mal. Se pare că acest şuvoi nu poate fi stăpânit, totuşi, dacă ştii ce să-i faci îl poţi întoarce din calea lui, îl poţi duce uzină şi acolo îi transformi puterile în mişcare ordonată; în căldură, în electricitate.

Cu o altă comparaţie, putem asemui imaginaţia ***(nebuna căminului, cum a mai fost numită***) cu un cal sălbatec, care n-are frâu. Ce poate face călăreţul, decât să se lase dus unde vrea calul ? Şi, adeseori, cursa se sfârşeşte drept intr-o râpă. Îndată ce călăreţul a pus frâu acestui cal, rolurile sunt schimbate.

Acum, că ne dăm seamă de puterea enormă a ființei inconștiente, o să arătăm că această ființă ce se socotește că nu poate fi stăpânită, poate fi, din potrivă, înfrânată tot așa de ușor ca un cal sălbatic sau un șuvoi de munte.

Dar, înainte de a păși mai departe, trebuie să definim cu grijă două cuvinte ce se întrebuințează mereu fără să fie totdeauna bine înțelese. ***Acestea sunt suggestie și autosugestie.***

Ce este suggestia? Ar putea fi definită **„acțiunea de-a impune o idee creierului unei alte persoane".** Astfel de acțiune există oare într-adevăr ? ***Strict vorbind, nu***. Suggestia nu există prin ea înseși; ea nu există și nu poate fi posibilă, decât cu condiția ***sine qua non*** de a se transforma în *autosugestie*. Și . atunci vom defini acest cuvânt : **„implantarea unei idei în sine însuși prin sine însuși”**. Poți suggera orice cuiva; dacă inconștientul acestuia n-a primit suggestia, dacă n-a digerat-o, ca s-o transforme în autosugestie, nu va produce nici un efect.

Mi s-a întâmplat să suggerez câte ceva destul de banal unor ***subiecte*** foarte ascultătoare de obicei și suggestia mea să nu reușească. Explicația este că inconștientul acelor persoane a refuzat să primească ideea mea, că adică n-a transformat-o în autosugestie.
întrebuințarea autosuggestîei.

Spuneam că putem stăpâni și conduce imaginația cum stăpânim un torent sau un cal sălbatic. Este de ajuns pentru aceasta, mai întâi știm că aceasta-i posibil (ceia ce măi toată lumea nu știe) și apoi, să cunoaștem calea de realizare. Acest mijloc este foarte simplu; este acela pe care, fără să voim, fără să știm, într-un chip cu totul inconștient, îl întrebuințăm zilnic de când suntem pe lume, dar pe care, din nenorocire pentru noi, îl întrebuințăm adeseori rău și în paguba noastră. Acest mijloc este **autosugestia**.

De obicei, ne autosugestionăm în chip inconștient, și ar ajunge să ne autosugestionăm conștient, în modul următor: mai întâi să cântărim bine cu judecata noastră ceia ce trebuie să ne fie obiect de autosugestie, etc, și după mintea răspunde da sau nu, să ne repetăm de multe ori, fără să gândim la altceva : **„Cutare lucru se întâmplă, sau trece, cutare ,va fi sau nu va fi, etc, etc."** **și dacă inconștientul primește această suggestie, dacă se autosugestionează vedem lucrul realizându-se punct cu punct.**

Astfel înțeleasă, autosuggestia nu-i altceva decât hipnotismul așa cum îl înțeleg și pe care-1 definesc prin aceste simple cuvinte :
Influența imaginației asupra ființei morale și fizice a omului.

Ori, această influență nu poate fi negată și fără să revenim la exemplele precedente voi altele câteva:
Dacă te convingi singur că poți face un lucru oarecare, numai să fie ***posibil***, ai să-l faci, oricât de greu ar fi. Dacă din potrivă, îți imaginezi că n-ai să-i poți face, fie chiar cel mai ușor 1ucru din lume, îți va fi imposibil să-1 faci și mușuroaiele devin pentru tine munți de netrecut.

Acesta este cazul neurastenicilor, care crezându-se incapabili de cea mai mică sforțare, se găsesc adesea ori în neputință să facă măcar câțiva pași fără să simtă o foarte mare osteneală. Și acești neurastenici, când fac sforțări ca să iasă din tristețea lor, se înfundă din ce în ce mai mult, întocmai ca nenorocitul, care s-a înglodat intr-o mocirlă și care se scufundă cu atât mai repede cu cât sforțările de a se salva îi sunt mai mari.

Tot aşa, ajunge să ne gândim că o durere se duce, pentru a simţi într-adevăr cum dispare încetul cu încetul, şi dimpotrivă, este destul să ne gândim că ne doare, pentru a simţi imediat , cum vine durerea.

Cunosc persoane, care ştiu dinainte că vor avea migrenă în cutare zi, în cutare împrejurări, şi, într-adevăr, în ziua anunţată, în împrejurările prevăzute, simt migrena. Singure şi-au căşunat răul, **după cum alte persoane se vindecă prin *autosuggestie conştientă***.

Ştiu că, de obicei, treci drept nebun când îndrăzneşti să formulezi idei cu care lumea, nu-i deprinsă. Ei bine !, cu primejdia de-a trece drept nebun, voi spune că, dacă multe persoane sunt bolnave moral şi fizic, este pentru că-şi închipue că sunt bolnave; dacă unii sunt paralitici fără să aibă vreo leziune, este pentru că îşi imaginează că sunt paralizaţi, şi printre astfel de persoane se produc vindecările miraculoase.

Dacă unii sunt fericiţi şi alţii nenorociţi, este pentru că îşi imaginează că sunt fericiţi sau nenorociţi, căci două persoane puse în aceleaşi condiţiuni, ar putea fi, una perfect fericita şi cealaltă de tot nenorocită.

Neurastenia, cleptomania, fobiile, gângăveala, unele paralizii, etc, nu sunt de cât rezultatul acţiunii ***inconştientului*** asupra fiinţei fizice.

Dar dacă inconştientul nostru este izvorul multora din suferinţele noastre, el poate însă să ne şi vindece. **El poate, nu numai să dreagă răul ce-a făcut, dar chiar să vindece boli reale, atât este de mare acţiunea lui asupra organismul.** Izolează-te într-o odaie, aşează-te într-un fotoliu, închide ochii ca să înlături distracţia şi gândşte-te câteva minute în chip cu totul exclusiv, **«cutare lucru este pe cale să treacă»**, sau **«cuta lucru vine..».**

Dacă ţi-ai făcut autosuggestia cu tot dinadinsul adică dacă inconştientul şi-a însuşit ideea ce i-ai oferit, vei fi minunat să vezi că ceea ce ai gândit se înfăptuieşte. Este de reţinut în special, că ideea autosuggestionată are particularitatea de a fi în noi, fără ştirea noastră şi că noi nici nu putem şti că este şi lucrează în noi decât prin efectele ce produce. Dar mai ales, şi această recomandaţie este esenţială,

voinţa nu trebuie să, amestece deloc în practicarea autosugestiei; căci dacă nu-i de acord cu imaginaţia, dacă gândim: „voiesc să se întâmple cutare lucru", **şi dacă imaginaţia zice**: **„Vrei, dar nu va fi"**, nu numai că nu obţii ceea ce ai voit, dar chiar, ajungi tocmai la contrariul lucrului voit.

Observaţia, aceasta este capitală şi ea explică pentru ce rezultatele sunt aşa de puţin satisfăcătoare când, în tratamentul suferinţelor morale se încearcă prin **reeducarea voinţei**. **Trebuie urmărită, dimpotrivă, educaţia imaginaţiei,** şi **datorită acestei nuanţe, metoda mea adeseori a reuşit** acolo unde alţii — şi din cei mai importanţi —au dat greş.

Numeroasele experienţe ce fac zilnic, de vreo douăzeci de ani, şi pe cari le-am urmărit cu scrupuloasă grijă, m-au dus la concluziile următoare pe cari **le-am rezumat sub formă de legi:**

1. Când voinţa este în luptă cu imaginaţia, întotdeauna imaginaţia învinge, fără nici o excepţie.
2. În conflictul dintre voinţă şi imaginaţie, puterea imaginaţiei este în proporţie directă cu pătratul voinţei.
3. Când voinţa şi imaginaţia sunt de acord, ele nu se adună, ci se înmulţesc între ele.
4. Imaginaţia poate fi condusă. (Expresiunile „în proporţie directa cu pătratul

voinței" şi „se înmulțesc" nu sunt strict exacte; sunt numai imagini pentru lămurirea ideei). După cele spuse, s-ar părea că nimeni n-ar mai trebui să fie vreodată bolnav. **Aşa este!** Orice boală, **aproape fără excepție, poate fi învinsă :prin autosuggestie**, oricât de îndrăzneață şi de necrezut ar putea părea afirmația mea; nu spun este totdeauna învinsă, dar că **ar putea fi învinsă** ceea ce nu-i tot una.

Dar ca să aduci oamenii la practicarea **autosugestiei conştiente**, trebuie să-i înveți cum să fiacă, tot aşa după cum îi înveți să citească sau să scrie, etc.

Autosugestia este, după cum am spus mai sus, un instrument pe care-1 avem în noi de la naştere şi cu care ne jucăm în chip inconştient toată viața, ca un copil cu jucăria lui. Dar este un instrument periculos, te poate răni, chiar omorî, dacă umbli imprudent cu el. Şi din potrivă, te salvează, când şti să-1 întrebuințezi în chip **conştient**. Se poate spune despre el, ceea ce, Esop spunea despre limbă: **„Este cel mai bun şi în acelaşi timp cel mai rău lucru din lume".**

Jată acum ce trebue făcut ca toată lumea să. profite de acțiunea binefăcătoare a autosugestiei, aplicată în mod conştient.

: Spunând «toată- lumea» exagerez puțin, căci sunt două categorii de persoane la care este greu de provocat *autosugestia conştientă* ;

1) înapoiații, cari nu sunt în stare să înțeleagă ce le spui şi
2) Acei cari nu voiesc să înțeleagă.

Cum se învață autosuggestia.

Principiul metodei se rezumă în aceste câteva cuvinte:

Nu putem gândi decât la un singur lucru deodată; adică, două idei se pot juxtapune în spiritul nostru, dar nu se pot suprapune.

Orice idee când ne ocupă singură spiritul devine adevăr pentru noi şi are tendință să se transforme în act.

Deci, dacă reuşeşti să faci pe un bolnav să gândească, despre suferința lui, că dispare, ea va dispărea: dacă ajungi să faci pe un cleptoman să gândească cum că nu va mai fura, el nu va mai fura, etc.

Această educație care vă pare poate o imposibilitate, este, cu toate acestea, lucrul cel simplu din lume.

O serie de mici experiențe ne învață Abecedarul gândirei conştiente.

Dacă urmărim aceste experiențe punct cu punct, putem fi cu totul încredințați că vom obține un bun rezultat.

Cea d-întâi experiență. Cerem subiectului de experiență să se țină țeapăn ca un drug de fier picioarele unite de la şolduri până la călcâie, dar cu glezna moale ca şi cum ar fi nişte bălămăli. Poziția aceasta bine luată, spunem subiectului să-şi închipuie că este o scândură fixată într-o balama la bază şi care stă în echilibru; să-i atragem atenția că dacă atingem puțin scândura, ea se va prăbuşi, fără cea mai mică rezistență, in direcția

pag 13

împinsă; apoi să-1 prevenim că va fi tras înapoi de umeri şi să-i spunem să se lase să cadă fără grijă, că va fi prins în brațe; dar că trebuie sa nu-şi desprindă picioarele de pe pământ, căderea urmând să se facă din gleznele-balamale. Atunci îl tragem puțin de umeri înapoi, şi dacă experiența nu reuşeşte să o reîncepem, până când va reuşi cât se va putea mai bine.

A doua experiență. Mai întâi, trebue explicat subiectului, că pentru a vedea acțiunea imaginației, când, mai pe urmă, va fi rugat să gândească **«cad, pad pe spate..**.», nu va trebui să aibă în miat-e |decât această idee, că nu trebuie să facă nici un raționament, că nu trebue să se întrebe dacă va cădea sau nu, sau dacă se va lovi, etc, etc, de asemenea că nu trebue să cadă numai ca să facă plăcere operatorului, dar nici să reziste atracției de cădere dacă o va simți.

Acestea bine explicate, operatorul roagă subiectul să ridice capul foarte tare, şi să inchidă ochii, îi pune apoi pummul drept în ceafă, şi mâna stângă pe frunte şi îi zice: „**Gândeşte:cad pe spate, cad pe spate, etc,, etc., şi adugă, cu hotărâre în voce: „într-adevăr cazi, cu siguranță cazi".** In acelaş timp, operatorul alunecă mâna stângă de pe frunte spre stânga subiectului pe deasupra urechei şi îşi retrage încet de tot, dar în chip continuu pumnul din ceafă.

Se simte imediat cum subiectul face o mişcare înapoi, pe care o va stăpâni, sau va -cădea spate. În. primul caz să i se spună că a re-istat, că n'a gândit că va cădea, că i-a fost teamă că se va lovi. Experiența trebuie relnceputǎ pe un ton de comandă, ca pentra a sili subiectul să asculte, şi repetată până la o reuşită măcar în parte complectă.

Operatorul să aibă grijă să se aşeze cam în spatele subiectului, cu un picior bine înapoi ca să nu fie trântit de acesta în eventuala lui cădere.

A treia experiență. Subiectul stă în faț operatorului, corpul țeapăn, gleznele moi, picioarele unite şi paralele. Operatorul, îi pune mâinile pe tâmple, fără să apese, îl priveşte fără şă clipească, fix, la rădăcina nasului şi îi spune să gândească „voi cădea, cad, cad înainte” şi îi repetă scandând silabele **: « Ai-să-cazi-i-nainte ai să cazi-i n'ainte ! etc".**

A patra experiență. Subiectul este rugat săşi împreune mâinile şi să-şi strângă degetele cît se poate de tare, adică până când începe să tremure. Operatorul îl priveşte fix ca şi periența precedentă şi îi coprinde mâinile încleştate în mâinile lui, apăsând uşor ca pentru a i le strânge şi mai tare. In aceiaş timp îi să gândească că nu-şi poate descleşta degetele şi că el, operatorul,, va murmura până 1a trei iar când va zice „trei" să încerce să-şi descleşteze degetele, gândind însă mereu că nu poate şi va constata că într'adevăr aceasta-i este cu totul imposibil. După aceste explicații, operatorul numără „una, două, trei", foarte rar şi adaugă, îndată, apăsând silabele : „Nu poți, nu poți, etc". Dacă subiectul ştie să gândească bine şi exclusiv că nu poate, nu numai că nu-şi va putea descleşta mâinile, dar chiar i se vor strânge şi mai tare, cu cât îi va fi mai mare sforțarea de-a le descleşta. Adică obține tocmai rezultatul opus aceluia pe care il voia. După câteva secunde, operatorul zice: „acum gândeşte: „ pot „ şi mâinile se vor desface.

Dacă prima încercare n'a reuşit, să nu credem că operatoral este de vină ; vinovatul e numai subiectul. N'a gân-dit cam trebuie „nu pot”

Şă i se spună aceasta cu tărie şi să se reînceapă experiența.
Trebue întrebuințat întotdeauna un ton de comandă care nu îngădue neascultare. Nu este necesară o voace rădicată, ba cbiar este mai bine să se facă poruncile cu voacea obişnuită, dar apăsând fiecare cuvânt cu un ton aspru şi hotărât.

Când a reuşit această experiență, toate celelalte reuşesc, cu condiția ca să fie riguros păzite pate instrucțiile de mai sus.

Unii sunt atât de simțitori pentru, asemenea experiențe, încât nici nu mai este nevoie să li se spună ce trebue să gândească, fiindcă ascultă de comandă când este hotărât făcută. Este destul să li se spună, de pildă, «închide ochii şi n-ai să-i mai poți deschide", sau «n'ai să poți ridica acest creion, ori cât te-ai căzni pentru ca îtr-adevăr să

rămână cu ei închişi, sau să nu poată ridica creionul până la o nouă comandă, ca în hipnotism.

In toate aceste experiențe—nu este de loc de prisos să mai repet—**nu este vorba de o suggestie ci de autosuggestia provocată de suggestia operatorului.**

Notă. — **Instrucțiunile de mai sus, nu sunt decât entru profesor. Nimeni să nu le încerce singur fiindcă nu se poate pune fără ajutor priceput în condițiile necesare.**

Cum se face suggestia curativă.

Când cineva a trecut prin experiențele enumerate, ***care totuşi nu sunt indispensabile***, şi le-a înțeles, este copt pentru suggestia curativă.

Oricare ar fi boala, fizică sau morală, trebue procedat întotdeauna la fel, pronunțând
aceleaşi vorbe, bine înțeles schimbate puțin, după caz.

Aşa trebue vorbit subiectului: **«Stai jos inchide ochii. Nu vreau să încerc să te adorm ar fi de prisos. Trebue să închizi ochii însă pentru ca atenția să nu-ți fie atrasă de luci înconjurătoare. Spuneți acum, că toate cuvintele ce eu voi pronunța, se vor fixa in creerul d-tale, se vor imprima, se vor grava, se vor incrusta şi că fără să vrai, fără să ştii, într'un chi totul inconştient din partea
d-tale, organismul d-tale ca şi d-ta însuți veți asculta orbeşte. Îți spun mai întâi, că în fiecare zi, dimineța la amează şi seara, la ora mesei, îți va fi foame adică, vei simți acea plăcută senzație, care face să ne gândim: O, cu ce poftă aşi mânca! Şi ai să mănânci, într'adevăr, cu plăcere, cu marea plăcere, dar nu prea mult. Insă vei avea grijă să mesteci mult şi bine. Astfel vei digera bine şi nu vei simți nici ia stomac, nici în mațe, nici o greutate, nici o turburare, nici o durere de nici un fel. Asimilarea se va face bine, şi organismul d-tale va profita de toate alimentele înghițite să le transforme în sânge, în muşchi, în putere în energie, în vitalitate».**

„Pentru că ai digerat bine, funcțiunea de curățire se va îndeplini normal, şi, în fiecai dimineață, când te scoli, vei simți nevoia evacuării şi fără să ai nevoe de a întrebuința vreodată vre-un medicament, sau vre-un ajutor mecanic vei obține un rezultat normal şi satisfăcător”.

Apoi, în fiecare noapte, din clipa în care ai dori să adormi, şi până în aceia când vei să te trezeşti a doua zi, vei dormi adânc liniştit, fără visuri obositoare şi urâte. Iar când te vei scula dimineața te vei simți sănătos şi vei fi vesel şi bine dispus".

„.Pedealtă parte, dacă se întâmplă vreodată să fii trist, întunecat, să te plictiseşti, de astăzi înaiate n'are să- mai fie aşa şi în loc să fii trist, întunecat, plictisit, ai să fi vesel clhia fără motiv, întocmai cum înainte ți se întâmpla să fii trist fără .motiv; ba mai mult încă, n'ai să te mai plictiseşti şi n'ai să mai fii amărât, chiar dacă ai avea cuvinte adevărate şi puternice pentru aceasta".

„Şi deasemenea, dacă ți se întâmplă câteodată să fii nerăbdător sau să te înfurii, de acum n'are să ți se mai întâmple; din potrivă, vei fi totdeauna răbdător,

totdeauna stăpân pe tine, şi lucrurile cari te plictiseau, te sâcâiau, te supărau, de acum înainte te vor lăsa cu totul nepăsător, liniştit, foarte liniştit".

„Dacă câteodată eşti apucat, prins, urmărit de idei rele, nesănătoase, de temeri, de spaimă, de fobii, de tentații, de ciudă şi duşmănie, înțeleg ca începând de astăzi, toate acestea să se îndepărteze încetul cu încetul de imaginația d-tale şi să se piardă, să se topească parcă, într'un nor, tot mai departe cu care se vor duce cu totul. După cum se împrăştie un vis când te trezeşti; tot aşa. te vor părăsi toate acele închipuiri nesănătoase."

„Mai adaog, că toate organele d-tale funcționează; : bine : inima bate normal, circulația sângelui se face cum trebuie; plămânii funcționează bine; stomacul, intestinul, ficatul, fierea, rinichii şi toate celelalte organe îşi îndeplinesc în chipi normal slujba lor. Dacă totuşi unul dintre ele, funcționează prost în momentul de față, această anomalie dispare în fiecare zi câte puțin, aşa fel că în scurt timp va dispărea cu totul şi acest organ îşi va reluă normala funcțiune".

„Mai mult, dacă este în vreunul din ele vre-o leziune, ea se va cicatriza din zi în zi tot mai bine şi repede se va vindeca. (Trebue să 1ămuresc că nici nu-i "nevoie să ştim care-i organul bolnav pentru a-1 vindeca. Sub influența autosugestiei **„din toate punctele de vedere şi în fiecare zi sunt din ce în ce mai bine"**, inconştientul îşi exercită acțiunea lui asupra acelui organ pe singur îl descoperă)".

„Adaug încă, ceia ce este de o covârşitoare importanță, că dacă până acuma aveai față d-ta însu-ți vre-o neîncredere oarecare, te asigur, această neîncredere dispare puțin câte puțin ca să facă loc încrederei în d-ta. Această încredere este un lucru absolut necesar oricărei ființe umane. Fără încredere în sine, n'ajungi nici odată la nimic; cu încredere în sine, se poate atinge ori ce scop (bine înțeles d'intre cele rezonabile). Vei începe deci să ai încredere în d-ta şi încrederea îți va da siguranța că eşti în stare să faci nu numai bine, dar cbiar foarte bine, toate cele ce ai dori să faci, cu condițiune să fie dorinți rezonabile, precum şi toate lururile care sunt de datoria d-tale să le faci".

„Deci, când doreşti să faci ceva, bine înțeles, lucru serios şi cuminte, când ai avea de făcut ceva din domeniul datoriilor d-tale, **să te gândeşti că este lucru uşor.** Cuvintele: **greu,cu neputință, nu pot, este peste puterile mele, nu mă pot împedica să..., să dispară din limbajul d-tale, din dicționarul d-tale, să - nu le mai socoteşti vorbe româneşti**. Considerând acel lucra ca uşor, el devine uşor pentru d-ta, în timp ce i s'ar părea greu, şi acel lucru îl faci repede, îl faci bine, şi îl faci fără-osteneală pentru că îl faci fără sforțare. Dacă însă l'ai fi socotit imposibil, ți-ar fi devenit cbiar imposibil şi numai pentru că l'ai fi considerat astfel."

Acestor suggestii generale, cari multora vor părea poate prea lungi şi chiar *copilăreşti*, _ dar care totuşi sunt ***necesare***, trebuesc adăugate acelea cari se aplică stărei speciale fiecărui bolnav, când această stare este cu preciziune cunoscută.

Toate aceste suggestii trebuesc făcute pe un ton monoton şi legănat (apăsând totuşi cuvintele esentiale), ton care provoacă dacă nu somn, cel puțin o toropeală lipsită de gânduri.

Când şirul sugestiilor este terminat, ne adresăm subiectului cu aceste cuvinte: **„In general, înțeleg, că, din toate punctele de vedere, atât fizic cât şi moral, să te bucuri de o sănătate totală, de o sănătate cel puțin mai bună decât aceea care ai avut-o până azi. Acum am să număr până la trei şi când voi zice „trei" vei deschide ochii şi vei ieşi din starea în care eşti şi vei ieşi liniştit; dar fără să rămâi amorțit sau**

toropit, nici decum obosit şi din potrivă, viguros, tare, vioi, dispus, plin de viaţă; deasemenea vei fi vesel şi sub toate raportmile bine.. Una. două, trei"

La cuvântul „trei", subiectul deschide ochii, totdeauna zâmbind, şi pe faţa lui se vede mulţumire.

Odată terminat, acest mic discurs, mai adăugi şi următoarele :

Cum se practică autosuggestia conştientă.

In toate dimineţile când te trezeşti, şi seara când te-ai aşezat în pat, închide ochii şi ***fără să cauţi să fii atent*** **la ceeace spui**, să pronunţi din buze, destul de tare ca să auzi şi numărând pe o sfoară cu douăzeci de noduri, fraza următoare

Din toate punctele de vedere, zi cu zi, sunt din ce în ce mai bine.

Cuvintele „din toate punctele de vedere"- se adresează la tot, este întotdeauna inutil să-ţi faci autosuggestii speciale.

Această autosuggestie trebue făcută într'un chip cât se poate mai **simplu**, mai **copilăresc**, mai **mecanic,** şi prin urmare **fără cea mal mică sforţare. Î**ntr'un cuvânt, formula trebue repetată **pe tonul cu care se recitează litaniile**.

Prin acest mijloc o facem să pătrundă ***mecanic*** în inconştient prin urechi, şi odată ce-a pătruns ea singură se pune pe lucru.

Această metodă care este şi preventivă şi curativă, trebue practicată toată viaţa.

Mai mult, oridecâteori, noaptea sau ziua, simţiţi o durere fizică sau morală, să-ţi afirmi îndată că n'ai să contribui şi în chip conştient la agravarea ei, dar că ai s'o faci să dispară; apoi s izolezi, pe cât posibil, să închizi ochii, şi tre du-ţi mâna pe frunte dacă suferinţa este morală sau pe locul dureros dacă suferinţa este fizică să-ţi repeţi, din buze, **cât se poate de repede** cuvintele: **„Trece, trece, îmi trece, trece, etc."** atâta timp cât este nevoie ca într'adevăr să simţi că ţi-a trecut. După oarecare obişnuinţă, se poate obţine dispariţia durerei în 20—30 de secunde.

Să reîncepi oridecâteori ţi se pare necesar.

(Practicarea autosuggestîei nu înlocueşte tratamentul medical, dar este de un mare ajutor atât bolnavului cât şi medicului).

Aşa fiind, ne putem uşor da seamă de rolul celui care practică vindecarea semenilor săi prin suggestie. El nu-i un stipân care porunceşte, este un prieten, o călăuză, care conduce bolnavul cu pas pe calea vindecărei. Şi cum toate aceste suggestii nu sunt făcute decât numai în interesul bolnavului, inconştientul lui nu cere mai mult decât să şi la asimileze, şi să le transforme în atosuggestii. Când aceasta s'a făcut, vindecarea vine sigur mai mult sau mai puţia repede, mai mult sau mai puţin complect.

Superioritatea Metodei.

Această metodă dă rezultate cu totul minunate şi este uşor de înțeles pentru ce. Intradevăr procedând după cum sfătuesc eu, nereuşita totală nu este posibilă, decât cu cele două categorii de persoane despre care am vorbit mai sus, şi care, din fericire, nu reprezintă decât un procent de vreo 3 %.

Dacă însă, dia potrivă, s'ar încerca vindecarea, aşa deodată, fără esplicațiuni,. fără experiențele preliminare ce au de scop să îndrumeze pacientul spre acceptarea suggestiei pentru transformarea ei în autosuggestie, nu se poate avea succes decât cu persoanele deosebit de sensibile, cari, în realitate, sunt puțin numeroase. **Insă oricine poate ajunge, deosebit de sensibil la suggestie, prin obişnuință.** Dealtfel educația prealabilă pe care o preconizez se poate face în câteva miaute.

Intro vreme, închipuindu-mi că suggestia nu-şi face bine efectul decât în somn, încercam întotdeauna să adorm pacientul: dar constatând că nu era ceva absolut necesar, am renunțat pentru a scuti pacientul de teama ce totdeauna i-o inspiră ideia adormirei, teamă ce-1 face, fără voia lui, să reziste somnului. Dacă, din potrivă îi spui că nici nu te gândeşti să-1 adormi, că ar fi de prisos, îi câştigi încrederea, te ascultă fără frică, fără gând ascuns, şi adeseori se întâmpla după câteva şedințe, că lăsându-se legănat de monotonia tonului să adoarmă adânc şi să se trezească minunat de a fi adormit.
Acei dintre Dvs cari nu cred, nu pot să le spun decât:

«Veniți la mine şi veți fi convinşi văzând faptele».

Totuşi, nu trebue să vă închipuiți că nu procedarea expusă aici este singurul mijloc suggestiona pentru determinarea autosuggestiei.

Suggestia poate fi făcută omului fără ştirea lui şi fără nici o preparație.

Când, de pildă, un medic, care prin prestigiul lui are în chip firesc o acțiune suggestivă asupra pacientului, se apucă să-i spună că n'are nici o putere să-1 vindece, că boala lui este incurabilă, provoacă în sufl acestuia o autosuggestie, care poate avea cele dezastroase urmări.

Când insă, i-ar spune că deşi are o boală gravă, totuşi cu bună îngrijire, cu încredere şi cu răbdare se va vindeca, va obține adeseaori rezultate de cari, ca medic, se va minuna.
Dacă sunt în sală medici sau farmacişti, să nu mă socotească ca duşmanul lor; din potrivă, sunt prietenul lor cel mai bun. Mai întâi, aşi dori să văd întroducându-se în programul facultăților de medicină studiul teoretic şi practic al suggestiei, pentru cel mai mare folos al bolnavilor şi ai medicilor; şi apoi, cred că, oridecâte ori un bolnav se duce la doctor, acesta trebuie să-i dea totdeauna o rețetă, chiar dacă n'ar fi nevoie. **Bolnavul când se duce la doctor, se duce ca să-i prescrie doctoria care să-1 vindece. El nu ştie că de cele mai multe ori, il vindecă igena şi regimul cărora el nu prea le dă importanță. Bolnavul vrea doctorie.**

Dacă după părerea mea, medicul prescrie bolnavului numai un regim, fără medicament, acesta va fi nemulțumit şi îşi.va zice că mai se ducea la alt doctor, ceia ce adeseaori o va face chiar. Prin urmare, medicul face bine să dea totdeauna şi rețetă şi pe

cât se poate să prescrie din acele preparate gata, care de altfel adeseaori nu valorează decât prin reclama ce li se face, ci medicamente formulate şi combinate de el, cari inspiră bolnavului mult mai multă încredere decât, hapurile x sau prafurile pe cari bolnavul şi le poate procura singur fără reţetă şi după indicaţia reclamelor.

Cum lucrează suggestia.

Ca să putem iuţelege bine rostul suggestiei, sau mai bine zis al autosuggestiei, este destul să ştim că **inconştientul este marele director al tuturor funcţiunilor**. Să-1 facem deci să creadă, cum am spus şi mai înainte, că cutare organ care nu funcţionează bine, trebue să funcţioneze bine; instantaneu el îi va transmite ordinul, căruia organul se va supune şi imediat, sau cu' încetul, îşi va îndrepta funcţionarea.

Aceasta ne ajută să înţelegem simplu şi limpede, cum prin suggestie **se pot opri hemoragii, învinge constipaţia, se poate face să dispară fibroame, vindeca unele paralizii, leziuni tuberculoase, răni varicoase, etc.**

Voi lua ca exemplu un caz de hemoragie dentară, pe care l'am observat în cabinetul dentistului Gauthe la Troyes. O fată pe care o ajutasem să se vindece de astmă după 8 ani de suferinţă, îmi spune într'o zi că vrea să i se scoată o măsea. Ştiind-o foarte sensibilă, i-am oferit să intervin să i se facă extracţia fără durere. Ne-am dus la dentist. Acolo, stând în faţa   pacientei îi spun: „ Nu simţi nimic, nu simţi nimic, etc.”, şi tot repetând suggestia, fac semn dentistului. După o clipă măseaua este scoasă, fără ca d-ra : D... să fi simţit ceva. Şi cum se întâmplă adeseaori s'a declarat o hemoragie.

Dentistului care voia să întrebuinţeze un hemostatic, îi spun că vreau să incerc. cu suggestia; iar fetei îi cer mă privească drept în ochi şi îi suggerez că până în două minute hemoragia se va opri singură. D-ra D... mai scuipă de câteva ori cu sânge şi atâta tot. Îi spun să deschidă gura şi constatăm că în cavitatea măselei se formase un mic cheag de sânge.

Cum să ne explicăm acest fenomen ? In chipul cel mai simplu. Sub influenţa ideei: **„hemoragia trebue să se oprească",** inconştientul a trimis artereolelor şi venulelor ordinul să nu mai să curgă sânge şi, cu docilitate, ele **s'au contractat în mod natural**, după cum s'ar fi contractat în **mod artificial** în contact cu un hemostatic ca de pildă adrenalina.

Acelaş raţionament ne face să înţelegem cum poate dispare un fibrom. Inconştientul primind ideia **„fibromul trebue să dispară",** creierul porunceşte arterelor eare-1 nutresc să se contracteze; acestea se contractă, astfel fibromul nu mai primeşte hrană şi moare, se usucă, dispare.

Întrebuinţarea suggestiei pentru vindecarea suferinţelor morale şi a viciilor din naşttere sau căpătate mai târziu.

Neurastenia, atât de frecventă astăzi, se vindecă priu suggestie, practicată după cum am arătat şi un timp mai îndelungat. Am avut norocul să fi contribuit la vindecarea unui număr mare de neurastenici, cărora li se aplicase zadarnic tot felul de tratamente. Unul chiar stătuse un an într'un stabiliment special din Luxenburg fără să obţină vreo îmbunătăţire a tristei lui stări. În şase săptămâni prin metoda mea s'a vindecă totul şi este astăzi cel mai fericit om, după ce a fost cel mai nenorocit. Şi nici nu va mai cădea

vreodată, fiindcă l-am învățat să-şi facă antosuggestie conştientă, pe care o practică într'un cliip minunat.

Suggestia fiind utilă pentm tratarea suferințelor fizice şi morale, ea devine binefăcătoarea societății, putând să transforme în oameni cinstiți pe nenorociții din casele de corecție şi din închisori, care astăzi ieşind de acolo măresc numărul criminalilor.

Să nu se spună că aceasta este imposibil. Este posibil şi pot dovedi.

Voi cita următoarele două cazuri, foarte caracteristice. Dar, mai întâi, trebue să deschid o paranteză. Pentru a face mai uşor înțeles cum lucrează sugestia în tratamentul vițiilor morale, voi întrebuința următoarea comparație: Să ne închipuim că creierul este o scândură în care sunt bătute cuie ce reprezintă ideile, obiceiurile, instinctele noastre din care decurg acțiunile noastre. Dacă constatăm la cineva o idee rea, un rău obiceiu, un rău instinct, adică un cui rău, luăm un altul, care este obiceiul, instinctul opus bun şi îl punem direct-în capul cuiului rău şi dăm o lovitură de ciocan, adică facem o sugestie. Noul cui se va înfige de un milimetru de pildă, în timp ce vechiul va ieşi pe atâta. La fiecare lovitură de ciocan, adică la fiecare nouă sugestie, se va înfige mai mult cuiul cel bun şi va ieşi cel rău, încât după un oarecare număr de lovituri instinctul rău va fi înlocuit prin cel bun. Această substituire făcută, pacientul este vindecat.

Revin la exemplele anunțate: Tânărul M..., de 11 ani, domiciliat în Troyes, era, noaptea chiar şi ziua, victimă acelor mici accidente ale primei copilării; mai era şi cleptoman şi mincinos. După cererea mamei lui, i-am făcut sugestie. Chiar după prima şedință copilul n'a avnt accidente ziua, dar noaptea tot nu se putea ține. Încetul cu încetul, după câteva luni s-a vindecat de slăbiciunea lui fizică, iar pân şase luni nici nu mai fura, nici nu mai mințea.

Fratele acestui copil, băiat de 18 ani, purta o grozavă ură unui alt frate al său. Ori de ori era puțin beat, cu greu îşi putea stăpâni o furioasă poftă de a-şi înjunghia fratele. Simțea că într'o zi tot va face crima şi că apoi va plânge cu desperare pe cadavrul victimei sale.

I-am făcut şi acestuia suggestie, cu rezultat, într'adevăr minunat: Vindecat dela prima şedință. Ura a dispărut, făcând loc unui sentiment de bună-voință, şi chiar de prietenie. L'am urmărit multă vreme şi am constatat că vindecarea a fost definitivă.

Când se obțin prin suggestie asemenea rezultate, n'ar fi oare util, aşi spune chiar absolut necesar, de-a adopta şi de-a o introduce în şcolile de corecție? Sunt convins, că prin sugestii zilnic aplicate copiilor vicioşi, mai mult de 50% ar putea fi aduşi pe calea bună. Nu s-ar face oare un mare serviciu societății înapoindui-se sănătoşi, membri atinşi de putreziciune rală ?

Poate, mi se va spune că răspândirea suggestiei ar fi periculoasă fiindcă ar putea fi întrebuințată cu acelaş succes şi pentru rău. Argumentul este slab, căci, pe deoparte s'ar putea avea grija de a se încredința practicarea suggestiei unor persoane bine alese, iar pe dealta, fiindcă acei cari vor să facă rău, nu aşteaptă autorizația nimănui.

Dar admițând că suggestia prezintă oarecare primejdie, aşi întreba, care este oare lucrul ce întrebuințăm fără primejdie ? Este oare aburul?
Este explozibilul? Este trenul, corabia, electricitatea, automobilul, aeroplanul? Sau otrăvurile din farmacie unde o clipă de neatenție la cântar poate ucide mii de bolnavi?

CE POATE AUTOSUGGESTIA.

Câteva cazuri de vindecare.

D-şoara M. D., din Troyes, suferea de opt ani de asmă, ceiace o silea să stea în sus mai toată noaptea, chinuindu-se să-şi umple plămânii. Experienţele preliminarii au dovedit-o foarte sensibilă. Chiar din prima zi uşurarea este enormă, căci a avut o noapte întreruptă de o singură criză şi care n'a durat decât un sfert de ceas. După câtva timp asma trece de tot şi definitiv.

D-nul M., ţesetor, domiciliat în Sainte-Savine, lângă Troyes, paralizat de doi ani din pricina unor leziuni la punctul de legătură a coloanei vertebrale cu bazinul. Paralizia nu-i decât la picioare, unde circulaţia sângelui abia se mai face puţin de tot şi de aceia sunt congestionate, umflate şi învineţite. Diferite tratamente, intre care şi acel antisifilitic, au- fost aplicate fără rezultat. După opt zile de suggestie şi de auto-sugestie, observ puţină mişcare în piciorul stâng. Din săptămână în săptămână progresul este tot mai apreciabil şi ca mişcare şi ca înfăţişare a membrelor bolnave. După 11 luni, la 1 Noem-brie 1906, pacientul se scoboară singur pe scară, face 800 de metri pe jos, şi în Iulie 1907 se întoarce la atelier şi de atunci nu s'a arătat nici o urmă a paraliziei.

D-nul A. G., din Troyes, suferea de malt o enterită pe care n'a învins-o nici un tra ment încercat. Starea morală proastă: d. G. es trist, întunecat, nesociabil şi urmărit de gânc sinuciderei. Experienţele preliminare reuşesc uşor iar suggestia dă rezultate din prima zi. **Trei luni** i-am făcut suggestii, la început zilnic, apoi tot mai rar. După acest timp, vindecarea este complectă : enterita dispare şi moralul devine foarte bun. Doisprezece ani cât am urmărit pe acest pacient, n'am observat nici cea mai' mică recidivă. D-1 G. este un exemplu din cele mai izbitoare pentru ceia ce poate suggestia sau mai bine zis autosuggestia. Atât suggestia din pun de vedere fizic, cât şi cea din punct de vede moral, d. G. o primea foarte bine şi zilnic îi creştea încrederea în el. Ştiindu-se bun lucrat îndrăzni să-şi procure pe credit o maşină.de tricotaj, făcu afaceri bune şi în scurt timp av atelier cu şase maşini. Insă rămânea desigur simplu lucrător, dacă nu şi-ar fi dat, cu ajutor suggestiei, încredere în sine.

D-na D., din Troyes, de 30 de ani, atinsă (tuberculoză. Slăbea zilnic, deşi se supra-alimenta Tusă, stupit, etc, toate semnele că nu mai avea de trăit decât câteva luni. Experienţele preliminare evidenţiază o mare sensibilitate. Suggestia chiar dela început micşorează simptomele morbide. Apoi progresul spre bine este zilnic tot mai apreciabil, greutatea corpului creşte, de bolnava nu se mai supra-alimentează. După câteva luni vindecarea s'ar părea complectă. D-na D îmi scrie opt luni după plecarea mea din Troyes. Îmi mulţumeşte, adăugând că sănătatea ei este perfectă deşi este însărcinată.

D-nul X., funcţionar la poşta din Luneville, pierde un copil în Ianuarie 1910. Durerea îi aduce o comoţie cerebrală, ce se manifestă prin-tr'un tremurat nervos. Unchiul său mi-1 aduce la începutul lui Iunie. Îi fac experienţele pregătitoare şi o suggestie. După patru zile bolnavul vine şi-mi spune că n'a tremurat. Nouă suggestie. N'a mai venit, deşi îi rugasem să se întoarcă după opt zile. După câtva timp, unchiul îmi spune că a

primit o scrisoare de la nepot, care ii anunță că este cu totul vindecat, că şi-a reluat slujba, că din prima zi a lucrat o telegramă de 870 de cuvinte şi că ar mai fi putut lucra încă.

Am fost informat că vindecarea s'a menținut.

D-nul Y, din Nancy, neurastenic de mai mulți ani; are fobii, temeri, stomacul şi intestinele funcționează rău, somnul prost; este trist cu idei de sinucidere; merge ca un om beat şi nu se gândeşte decât la boala lui. Nici un tratament nu i-a folosit şi din ce în ce se simte mai rău, cu. toate că a stat o lună şi într'un sanatoriu special.

D-nu Y, vine la mine la începutul lui Octombrie 1910. Experiențele pregătitoare-destul de uşoare. Explic bolnavului mecanismul autosuggestiei şi existența în noi a ființei conştiente şi a ființei inconştiente. Suggestie. D-nu Y, a fost neliniştit timp de câteva zile de explicațiile ce i le-am dat; dar apoi, a înțeles. Îi fac suggestie şi îşi face autosuggestie, zilnic. Ameliorarea la început este înceată, dar **după şase săptămâni este complect vindecat**. Fostul bolnav, care se socotea omul cel mai nenorocit, acum este fericit. Nu numai că nu i-a mai revenit boala, dar lucrul nici n'ar fi posibil, fiindcă d. Y este convins că n'ar mai putea cădea în trista lui stare mai înainte.

D-nu E., din Troyes. Atac de podagră; gles piciorului drept umflată şi dureroasă, nu po merge deloc. Dovedeşte sensibilitate multă ocazia experiențelor premergătoare.

După cea d'intâi suggestie se poate duce singur până la trăsura ce 1-a adus. Nu-l mai doare. A doua zi, soția sa vine să-mi comunice că bo1navul s'a sculat dimineață, s'a încălțat şi a plecat cu bicicleta să viziteze mai multe puncte ale oraşului unde avea afaceri. Inutil să vă spun am rămas uimit. Nu ştiu exact cum a evoluat boala, fiindcă d. E. n'a catadicsit să mai vină pe la mine; dar am aflat că mult timp încă, boala nu-i revenise.

D-na T., din Nancy. Nem-astenie, dispepsie gostralgie, enterita, dureri în diferite părți. De mulți ani se caută, f-ără nici un folos. Suggestie din partea mea, autosuggestie dintr'a ei. Ameliorare din prima zi; progres neîntrerupt până vindecarea complectă a stărei morale; iar dir suferințele fizice n'a mai perzistat decât enterita mult atenuată.

D-na X., sora d-nei T. Neurastenie gravă; stă în pat 15 zile pe lună, cu totul incapabilă de a se mişca sau de-a lucra ceva; tristeță, lipsă poftă de mâncare, aparatul digestiv funcțione rău. Vindecare durabilă, fiindcă mult timp după n'am constatat revenirea boalei.

D-na H., din Maxeville. Eczemă generalizată şi deosebit de gravă la piciorul stâng. Ambele picioare umflate, mai ales la glezne, merge greu şi cu dureri. Suggestie. In aceiaşi zi chiar, d-na H, face câteva sute de paşi fără osteneală. A doua zi picioarele se desumflă; eczema dispare repede. Boala nu revine.

D-na P., din Laneuveville. Dureri în rinichi şi genunchi. Boala este veche de zece ani şi zilnic se agravează. Suggestie şi autosuggestie. Amelioraea începe imediat şi. creşte progresiv Vindcarea se manifestă repede prin semne neîndoelnice şi se menține.

D-ra X;, din Geneva, de 13 ani. O plagă la tâmplă, socotită de mai mulți, mdici ca de origină tuberculoasă şi care de un an jumătate rezistă tuturor tratamentelor încercate.

Este dusă la elevul din Geneva al d-lui Coue, dl. Baudouin, care îi face suggestia necesară şi îi spune să revină, peste opt zile, când pacienta se prezintă cu plaga vindecată !!

D-ra Z., tot din Geneva, are piciorul drept zgârcit de 17 ani în urma unui abces operat-deasupra genunchiului. Roagă pe d. Baudouin să-i facă suggestie şi chiar în cursul şedinţei genunchiul funcţionează normal. (**Fără îndoială că răul era de natură psihică).**

D-na U., de 55 de ani, din Maxeville, plagă varicoasă, veche de mai mult de un an jumătate. Cea d'intâi şedinţă în Septembrie 1915; a doua după opt zile. După 15 zile se constată vindecare complectă.

E. C, 10. ani, Grande-Eue 19 (refugiat din 1 Metz). O boală de inimă necunoscută, vegetaţii. In fiecare noapte pierdea sânge pe gură. Vine la mine în Inlie 1915.

După câteva şedinţe, pierderile de sânge scad. Ameliorarea continuă şi spre sfârşitul lui Noiebrie sângele încetează; iar vegetaţiile mi părut dispărute. Până în August 1916 ştiu că boala n'a revenit.

D-nu H., 48 ani, din Brin. Reformat 1a Ianuarie 1915 din pricina unei bronşite cronice de natură specifică. Zdnic starea bolnavul se agrava.

Vine în Octombrie 1915. Ameliorare imediată şi apoi progresivă.

D-nu B., suferea de vreo 24 de ani de o sinuzită frontală, care necesitase 11 operaţii 1! !!! sinuzita persista cu dureri groaznice. Starea fizică a pacientului era dintre cele mai triste; durerile aproape fără întrerupere, lipsă de poftă de mâncare, slăbiciune mare, nu putea, nu putea citi, nu putea dormi, etc. Nici moralul nu era mai bun. Fusese tratat de Bernheim din Nancy, de Dejerine din Paris, de Dubois Berna, de X... din Strasburg, dar fără nici un folos.

Bolnavul vine la mine în Septembrie 1915 după sfatul unui client al meu. Face progrese repezi şi acuma (1925) acest domn este complet sănătos. O adevărată înviere din morţi.

D-nu N-, 18 ani, rue Sellier, boala lui Pott vine la începutul lui 1914, cu toracele în de şase luni. Urmează şedinţele mele de sugrstie, regulat de două ori pe săptămână şi **îşi face seara şi dimineaţa obişnuita autosuggestie**. Starea bolnavului se îmbunătăţeşte repede şi după puţin timp nu mai are nevoe de corset. L'am revăzut în 1916, era cu tottd vindecat şi îndeplinea islujba de factor poştal, după ce fusese infirmier într'o ambulanţă din Nancy.

D-nu D., din Jarville. Paralizia pleoapei de sus stânga. La spital i se face nişte injecţii locale ce redau mobilitatea pleoapei; dar ochiul era deviat spre exterior de mai mult dc 45de grade. Operaţia chirurgicală părea necesară.

Vine la mine şi datorită autosuggestîei ochiul ?îşi reia cu încetul poziţia normală.

D-na L., din Nancy, dureri neîntrerupte de zece ani, în obrazul drept. Reţetele mai multor medici consultaţi nu dau nici un rezultat. O operaţie a fost socotită necesară. Bolnava vine la mine la 25 Iulie 1916; imediat simte oarecare uşurare şi după zece zile

durerea a dispărut cu totul şi n'a mai revenit tot timpul cât am mai văzut bolnava (până la 20 Decembrie acelaş an).

Maurice T., opt ani jumătate, din Nancy. Are laba picioarelor strâmbă, anormală. Piciorul stâng se vindecă aproape complect după intervenție chirurgicală.. La dreptul nu reuşesc încă alte două operații.

Mi se aduce copilul în Februarie 1915 ; el merge bine numai cu două aparate ce-i susțin picioarele. După prima şedință de suggestie observ o îmbunătățire; după a doua copilul merge cu încălțăminte obişnuită. Mai, binele progresează repede. La 17 Aprilie 1916, când îl văd ultima dată, copilul este bine; totuşi piciorul drept este mai puțin solid, însă din pricina unei scrânteli căpătată la 12 Februarie 1916.

D-ra X., dia Blainville. Plagă la piciorul stâng, probabil de natură specifică; supureazăparcă osul ar fi cariat. Răul a început odată cu dureri mari şi umflătură în urma unei uşoare scrânteli. În cursul acestei evoluții toate tratamentele au dat rezultate negative. Mersul se face greu şi tot mai dureros.

De la cele d'intâi şedințe se manifestă un mai bine apreciabil. Încetul cu încetul piciorul se desumflă, durerile scad, supurația de asemenea şi în sfârşit plaga se cicatrizează. Acest proces a ținut câteva luni. Acum piciorul este aproape normal, afară de mişcarea gleznei înapoi care nu se face complect, ceia ce provoacă puțină şcliiopătare.

D-na R., din Cbavigny, o metrită de zece ani. Vine la mine la sfârşitul lui lulie. Ameliorarea este imediată; repede scad pierderile şi durerile. La 28 Septembrie constat vindecarea. Menstruația nu mai durează opt zile ca înainte, ci numai patru.

D-na H., din Nancy, strada Guilbert-recourt, de 40 ani. Sufere de o plagă varicoasă din 14 Septembrie 1914. Se îngrijeşte de doi ani după sfaturile medicului ei obişnuit, dar fără succes. Partea de jos a gambei foarte umflată; plaga e situată puțin mai sus de gleznă este de mărimea unei monede de 2 franci şi adâncă până la os; puroi mult şi dureri mari.

Bolnava vine, în Aprilie 1916. Ameliorarea începe să se manifeste dela început şi progresează fără întrerupere. În Februarie 191piciorul este cu totul dezumflat, nu mai are dureri, nici mâncărime, plaga nu mai este decât de mărimea unui bob de mazăre şi adâncă numai de 2-3 mm., supurație foarte redusă. În 1920, vindecarea este de mult definitivă.

D-ra p., din Mirecourt, de 16 ani. Crize nervoase de vre-o trei ani şi din ce în ce mai dese.

Când la 1 Aprilie 1917 vine la mine avusese trei crize în ultimele două săptămâni. Până la 18 Aprilie nu mai are nici o criză. Şi de la începutul tratamentului meu i-au disparat durerile de cap ce le avea aproape constant.

D-na M., de 43 ani, din Malzeville. Vine către sfârşitul lui 1916 pentru nişte dureri de cap pe cari le-a avut toată viața. După câteva şedințe durerile dispar cu totul.

După două luni constată vindecarea unei scoborâri a uterului, despre care nici nu-mi vorbise şi la care nu se gândea în mod special când îşi făcea autosuggestia. (Acest

rezultat este datorit cuvintelor **„din toate punctele de vedere",** cuiprinse în **formula ce trebue întrebuințată seara îşi dimineața).**

D-na X., din Choisy le Roi. O scoborâre a ute-frusului de 20 de ani. În Iulie îi fac suggestia generală şi dânsa începe să-şi facă autosuggestie tot numai generală. În Octombrie îmi anunță că se consideră vindecată; când o revăd în Aprilie 1920 viadecarea se menține.

D-na J., de 60 de ani. Nancy str. des Domini-pains. Vine la 20 Iulie 1917, pentru o violentă durere în gamba dreaptă şi umflătura întregului picior. Abia se târâe gemând. După şedință, spre marea ei mirare, merge normal, fără să simtă durere. Când revine după 4 zile nu mai este unflată şi spune că n'a mai avut nici dureri.
Tot odată adaugă, că se simte vindecată de o veche enterita şi de pierderi albe. (Este de făcut: aceiaşi observație ca mai sus, asupra efectului suggestiei generale). În Noembrie vindecarea se menținea.

D-ra G, L., 15-ani, rue de Montet. Gângavă, din copilărie. Ghiar de la prima şedință nu mai bâlbâe. Când o revăd peste o lună vindecarea se menținuse.

D-nul E., 60 de ani, rue de la Cote. De cinci.; ani are dureri reumatice în umeri şi gamba dreaptă. Merge greu, sprijinit în băț şi nu poate ridica brațele mai sus de umeri. Vine la 17 Septembrie 1917. După.prima şedință durerile dispar cu totul, bolnavul merge cu paşi mari, aleargă chiar şi învârteşte roată brațele. În Noembrie, vindecarea se menținea.

D-na S., 48 ani. Bouxieres-aux-Dames. Vine la 20 Aprilie 1917 cu o plagă varicoasă la gamba stângă, veche de 15 ani, de mărimea unei monede de 5 franci. La 27 Aprilie constat că plaga; este vindecată. La 4 Mai continua să fie bine. N'am mai văzut-o.

D-na L., 63 ani,;str. Chemin des Sables. Dureri faciale de vreo zece ani. Nici un tratament nu-i-a folosit. Pacienta refuză intervenția chirurgicală şi vine la mine. După patru şedințe, durerile: dispar cu totul şi nu mai revin. Am urmărit-o câțiva ani.

D-na M., Grande-Rue (Ville-VieHle). O uretrită de zece ani cu-dureri şi pierderi albe şi roşii, sa vindecat şi n-a avut nici dureri.